

1001 совет Женщинам

Модные
ШУБЫ
осень-зима
2013-2014

Рыбная
с. 17 *диета*

16+

Здоровый образ жизни:
с. 18-19 **10 принципов**

с. 3 **Как зрительно
увеличить глаза**

Что лучше: очки или
контактные линзы с. 21

Красивая грудь
с. 22 **без операций**

с. 29 **Как вернуть
предоплату за товар**

**Как делится с. 28
при разводе имущество,
купленное на собственные деньги**

Кулинарные
рецепты

2 Секреты красоты

Йогурт - в косметических целях

Йогурт - это необыкновенно полезный продукт, который с большим успехом можно применять для ухода за лицом, телом и волосами.



- Чтобы сделать маску из йогурта для лица и шеи, нужно смешать с 2 ст. л. йогурта 2 ст. л. дрожжей и добавить витамин Е в масле. Наносится смесь на лицо и шею на 20 мин., затем смывается теплой водой.

- Чтобы сделать увлажняющую маску для тела, уже 500 г йогурта нанести на огрубевшие участки кожи и растереть. После очищающей процедуры примите теплый душ и ополоснитесь прохладной водой.

- Если волосы очень тонкие, нужно смешать 6 ст. л. натурального йогурта с 1 яйцом и втирать в кожу головы. Затем обернуть голову теплым полотенцем на 10-15 мин. и тщательно смыть водой.

Питательный крем для век против морщин

1 ст. л. мягкого маргарина или же сливочного масла тщательно разотрите с 1 желтком и с 1-1,5 ст. л. очень мелко измельченных лепестков роз (вместо розы можно использовать лепестки шиповника, ландыша или жасмина). Очень хорошо все перемешайте и наносите такой крем на нижнее веко на ночь. Хранить в холодильнике не более 7 дней.

Спа-массаж для красивой кожи

Яблочный сок, впитывающийся в кожу, насыщает ее витаминами В-группы, витамином С, железом, что повышает эластичность кожи, а пептиды, которые содержатся в мякоти яблок, стимулируют очищение кожи от токсинов, способствуя тем самым борьбе с целлюлитом. Яблоки разрезать пополам, слегка прогреть и растереть тело. Затем смыть теплой водой и смазать кожу увлажняющим кремом.

Скраб для тела с куркумой

Смешайте 2 ч. л. куркумы, 3/4 ст. сахара и 1/3 ст. растит. масла. Согрейте кожу в душе и нанесите скраб на тело. Очищайте тело круговыми движениями и затем смойте горячей водой.

Скраб с морской солью

Намочите кожу под душем. Возьмите пару столовых ложек морской соли. Наносите на мокрое лицо (или на любой участок тела) и массируйте круговыми движениями с помощью мокрого полотенца или просто руками одну-две минуты. Смойте теплой водой. Делать один раз в неделю, регулярно.

Аспирин против перхоти

Растворите 2 таблетки аспирина и нанесите раствор на кожу головы. Оставьте на несколько минут, затем ополосните с кондиционером для волос.

Пяточки как у младенца

При наличии пяточных шпор можно приготовить такой состав. 100 г семян конского каштана измельчить в порошок, добавить 100 г чеснока и 2 л. водки - все перемешать до однородной массы. Наложить компресс посредством марлевой салфетки на пятки и одеть носки. Применяя народные средства для здоровья ног, делая такие процедуры в течение двух недель, пяточные шпоры перестают беспокоить.

Молочно-медовая маска для лица

Мед и молоко - два натуральных продукта, предотвращающих старение. Вместе взятые они творят чудеса. Мед обладает антиоксидантами, которые имеют большое значение для повышения эластичности кожи, а молоко увлажняет кожу.

Возьмите 2 ст. л. меда и 2 ст. л. молока (если возможно, то лучше козьего). Тщательно смешайте. С помощью большой кисти нанесите маску на лицо и шею и оставьте на 10-15 минут. Затем смойте теплой водой и промокните полотенцем.

Травяной коктейль для увлажнения кожи

Понадобится: 2 ст. л. листьев мяты (ромашки или мать-и-мачехи), 1/2 ст. молока. Траву залейте кипящим молоком, накройте и дайте остыть до комнатной температуры. Настой процедите и затем обильно протирайте кожу. Через 30 мин. смыть теплой водой.

Осветляем волосы при помощи ромашки

1 ст. л. ромашки и 1 ст. л. крапивы залить 1 л воды. Настоять 30-40 мин. Смочить голову отваром, обвязать платком и оставить на 15-20 мин. Высушив волосы, смочить их ромашковой эссенцией, смешанной с водой 1:1. Через час смочить еще раз настоем ромашки. Вместо крапивы можно использовать и листья шалфея.

Взять 10 г байхового чая, 50 г ромашки, 40 г хны, 2 ст. водки, 1 ст. л. воды. Воду довести до кипения, высыпать чай, ромашку, хну, кипятить 5 мин., остудить, добавить водку и настаивать 2-3 дня. Затем слить жидкость и смочить ей волосы, оставить на 30-40 мин. Вымыть волосы с шампунем.



Как зрительно увеличить глаза

1. Карандаш для глаз. Не обводите глаз целиком - это зрительно еще больше его уменьшит. Вместо этого подведите лишь верх по линии роста ресниц, слегка утолщая линию в направлении висков.

2. Тени. Используйте светлые оттенки, оливковый, бледно-розовый, светло-серый. Хорошо подойдут тени с содержанием мерцающих частиц. А вот темных цветов избегайте.

3. Тушь. Длинные густые ресницы зрительно раскроют глаза: выбирайте не только удлиняющую тушь, но и с объемным эффектом.

Обязательно пользуйтесь щипцами для завивки ресниц.

4. Брови. Тонкие брови привлекут излишнее внимание к маленьким векам, поэтому поддерживайте достаточную густоту бровей.

«Макияж» для ног

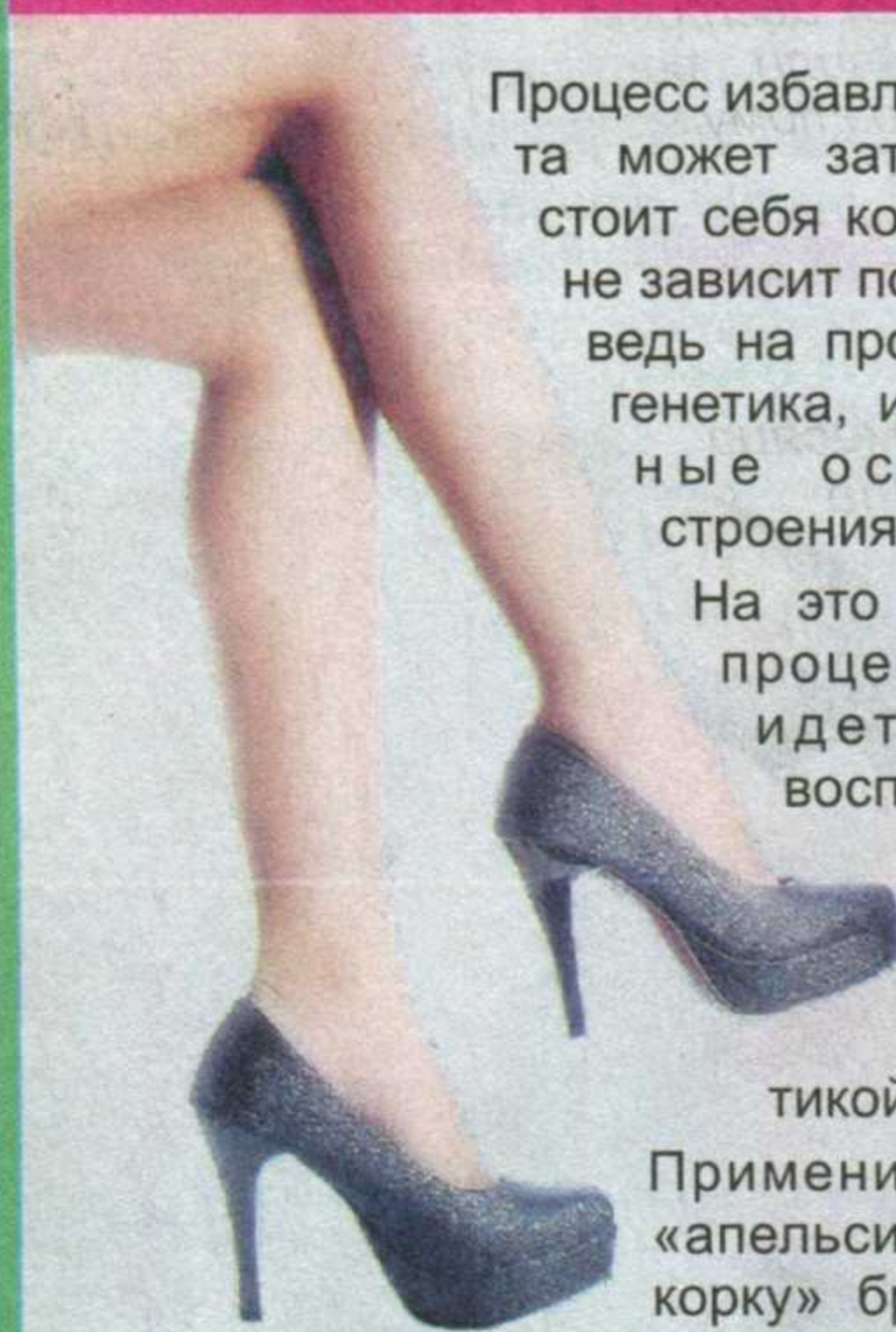
Процесс избавления от целлюлита может затянуться. Но не стоит себя корить, иногда это не зависит полностью от вас, ведь на процесс влияют и генетика, и индивидуальные особенности строения кожи.

На это время, пока процесс борьбы идет, можете воспользоваться своей декоративной косметикой.

Примените на «апельсиновую корку» бронзатор или мерцающую пудру, эти продукты отражают свет, создавая иллюзию более ровной кожи.

На ноги наносите масло для тела (например, сухое масло), это создаст эффект чулок, нивелирует неровности.

Можно в лосьон для тела добавлять тонального крема и наносить на бедра и ноги - эффект все тот же: мерцание и блики, они зрительно убирают целлюлит.



Подбираем цвет губной помады

● **Размер губ** - важный вопрос при выборе цвета помады. С красивыми, полными губами можно носить темные цвета, но только если она дополняет и подходит цвету вашей кожи. Выбирайте помаду светлых тонов, с перламутром, если вы обладательница тонких губ, чтобы они выглядели более полными.

● **Темный цвет помады** прибавляет возраст, в то время как светлые и теплые тона заставят вас выглядеть моложе, потому что теплые тона добавляют лицу свежести.

● **Цвет кожи также нужно**

учитывать. Например, если у вас бледная кожа, вам лучше не выбирать помаду в шоколадно-коричневых оттенках, потому что это будет старить лицо. Точно так же, если у вас темная или загорелая кожа, не стоит носить помаду в бледно-холодных тонах, потому что макияж будет выглядеть неестественно.



Наносим тональный крем правильно

Кожу на лице необходимо очистить при помощи тоника либо геля. Затем хорошо увлажнить и дать крему впитаться. Через 10-15 мин. можно наносить тональный крем.

Тональный крем следует нанести на несколько участков лица небольшими точками. В то же время, точки не должны быть слишком скудными, иначе они быстро засохнут.

Аккуратными движениями тональный крем следует растушевать по всему лицу тонким однородным слоем. При необходимости небольшое количество тонального крема следует нанести на открытые участки шеи и зоны декольте. Через 5-10 мин. после нанесения тонального крема можно переходить к следующим этапам макияжа.

Выбираем масло для волос

Не знаете, какое масло полезно для вашего типа волос? Тогда вам помогут наши советы.

Льняное масло - увлажняет сухие волосы, придает естественный блеск, питает кожу головы. Маски для волос с льняным маслом предотвращают выпадение волос.

Подсолнечное масло - применяют для того, чтобы избавиться от секущихся кончиков, при чрезмерной сухости волос. Особенно рекомендуется применять маски для волос из подсолнечного масла в зимнее время года.

Кокосовое масло - сохраняет волосы при частом мытье головы, возвращает естественный блеск. Маска для волос с кокосовым маслом рекомендуется в качестве профилактики зимой.

Миндальное масло - эффективное средство при ломких и секущихся волосах. Масло необходимо втирать в кожу головы, а после распределить на волосах.

Облепиховое масло - применяется в целях ускорить рост волос, а также в борьбе с облысением. Маска на основе облепихового масла придает волосам объем и густоту.



**осень — зима
2013-2014****Оригинальные шубы «кусочками»**

Осенне-зимний сезон проходит под эгидой «долой стереотипы, дорогу креативу!». Поэтому в моду снова входят эксцентричные меховые жилеты из крашеного натурального меха. Однако особую роскошь и изыск добавляют изделиям особая техника окрашивания кусочками, из которых дизайнеры ухищряются составлять самые неожиданные авторские решения.

**Изысканные шубки с
длинным ворсом**

Дизайнеры убеждены в том, что в грядущем сезоне будут в моде длинные и укороченные модели, отличающиеся длинным ворсом. Подобная модная диковинка способна защитить вас от пронзающего ветра и холодного воздуха. Кроме этого, она притягивает взгляды противоположного пола.

**Яркие и экс-
центричные
модели**

Вы обожаете эпатировать и считаете себе эксцентричной барышней? В этом случае пришло время примерить на себя смелые и дерзкие модели, разукрашенные в самые разные цвета радуги. Неоспоримым достоинством такой модели является то, что на фоне белоснежной зимы вы будете смотреться ярким пятном. Помимо этого, такое меховое изделие подарит вам чудесное настроение на весь осенне-зимний период.

**Шубки
со звериным
принтом**

Если вы решили добавить в свой образ роскоши и грациозности, то шубка со звериным принтом станет вашим спутником в холодный период. Настоящим хитом сезона можно считать шубу из рыси, которая, кстати, по ценовой категории сможет уступить разве что норковому изделию. Однако данная шубка подойдет далеко не каждой женщине. Исключительно своевольные и жизнерадостные натуры могут позволить надеть такие кричащие оттенки. Пантера, рысь или воинственная тигрица? Какой образ вам подходит?

**Павлин — модный тренд**

В фаворе интересный и беспримысленный вариант шубок, стилизованных под павлина. Такая тенденция стремительным шагом вошла в моду совсем недавно, но уже успела зарекомендовать себя. Такие меховые изделия смотрятся бесподобно и вписываются в самые диковинные и необычные образы.

«Правильный» бюстгальтер – красивая грудь

Что следует учитывать при подборе бюстгальтера?

Прежде всего, необходимо правильно определить размер. Это можно сделать с помощью продавца либо самостоятельно. **Для этого нужно измерить объем грудной клетки под молочными железами, а затем - на уровне молочных желез.** И по специальной таблице нетрудно будет найти свой размер бюстгальтера. Так как фигура женщины и ее детали со временем могут изменяться, то эту процедуру нужно повторять.

Мягкие бюстгальтеры с формованными чашками подходят только мо-



лодым женщинам с упругой и крепкой грудью.

Модели без бретелек не могут обеспечить достойную поддержку большому бюсту. Поэтому дамам-обладательницам пышного бюста лучше под платье с открытыми плечами выбирать корсеты либо модели с прозрачными лямками.

Бюстгальтер нужно выбирать из хорошего материала. Чтобы грудь ды-

шала, надо чтобы изнутри бюстгальтер был натуральным. Однако и синтетики бояться не стоит, поскольку такие современные искусственные волокна, как тактель и модал, ненамного уступают хлопку.

6 советов красоты и стройности

- 1 Объемные прически делают лицо более худым.
- 2 Темный цвет волос скрывает недостатки лица, а светлый, наоборот, подчеркивает.
- 3 Правильно расставленные акценты в макияже, например, яркие губы или глаза отвлекут внимание от недостатков.
- 4 Антицеллюлитный крем, может, и не спасет от апельсиновой корки за пару дней, но добавить коже упругости и тонуса он вполне сможет.
- 5 Принимайте витамины для женщин – они отлично действуют на красоту изнутри.
- 6 Используйте цитрусовые ароматы. Они способны сделать вас на несколько килограмм стройнее в глазах окружающих.

Как выглядеть стильно после 40

• Платья, костюмы.

Выбирайте одежду классических цветов. Это должны быть роскошные, но приглушенные тона. Темно-коричневый, темно-синий и черный цвета выглядят наилучшим образом и вовсе не скучно, их можно удачно комбинировать с яркими цветами. Сделайте акцент на вещах интересного покроя со сложными деталями, например, юбки плиссе или сборки на талии.

• Блазки.

Для вас – блузки истинных леди. Пышные блузы, блузы с воротником-шарфом или складками впереди, блузы с длинным рукавом смягчают строгий покрой юбок и брюк. Если вы выбрали пышную блузку, то ее цвет или рисунок на ней должны быть приглушенными. То же самое можно сказать и о нижней части вашего костюма.



• Юбки.

Юбка должна быть простой или роскошной. Длинная прямая юбка считается классической. Она великолепно сочетается с блузкой, дополненной декоративными деталями. Но чуть более сексуальная юбка в игривом стиле, сшитая из кружевной ткани или украшенная оборками, может стать очаровательной альтернативой, если подобрать к ней простую блузку. Не забывайте о выгодной для вас длине юбки.

• Жакеты, пальто.

Начните с жакета строгого покроя. Элегантный блейзер сочетается со всем и всегда уместен. Для вечера добавьте в ваш

гардероб великолепное короткое изделие из меха или украшенное пальто.

Если ноги худые...

...но хорошей формы – вам подойдут светлые колготки – белые, светло-бежевые, телесного цвета.

Зимой вам подойдут толстые (например, вязанные вручную) колготки из шерстяной пряжи, можно с крупным рисунком или поперечным орнаментом. Вам подойдут облегающие джинсы (желательно светло-голубые). Стройные ноги, даже если они худоваты, всегда привлекательно выглядят в длине, чуть прикрывающей колено.

Некрасивых ног не бывает

Если у вас полные ноги...

...хорошей формы, постарайтесь при выборе колготок выбирать темные тона. Вам подойдут черные колготки. Избегайте толстых вязанных колготок. Однако зимой вас украсят тонкие шерстяного трикотажа черные или темно-коричневые колготы. К полным, пропорционально сложенным ногам очень идет удлиненная юбка, закрывающая на 5-7 см середину икры, то есть длина 80 см и более.

ПУЛОВЕР С КОРОТКИМИ РУКАВАМИ

Размеры: 46/48, 50/52

Вам потребуется: 600, 650г однотонной пряжи (50% шерсти, 50% акрила), крючок и круговые спицы №4,5.

Основной узор: число петель кратно $10 + 3 + 3$ в. п. подъема. Вязать по схеме. Каждый р. начинать с 3 или 1 в. п. подъема вместо 1-го ст. с/н. или 1-го ст. б/н. и с петлей перед раппортом соответственно, повторять петли раппорта, заканчивать петлями после раппорта. Выполнить 1 раз с 1-го по 5-й р., затем повторять со 2-го по 5-й р. Начальные и

конечные петли рассчитаны по $1/2$ раппорта соответственно.

Резинка: попеременно 2лиц., 2изн.

Плотность вязания: 22п. и 11р.=10х10см.

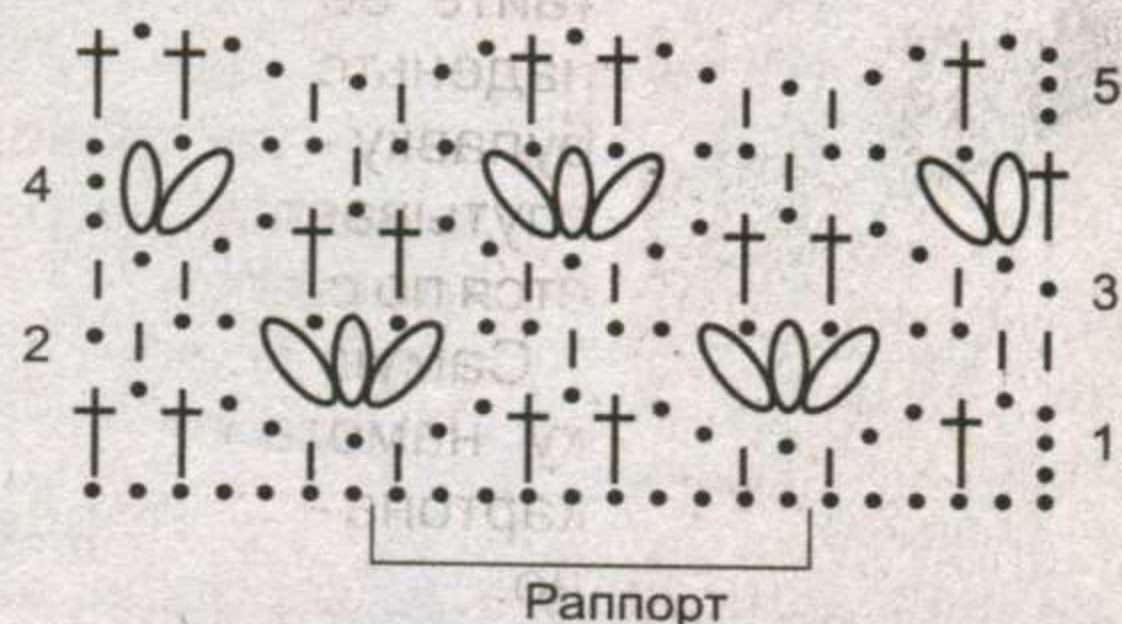
Спинка: связать цепочку из 113, 123 в. п. + 3 в. п. подъема и вязать основным узором =10, 11 раппортов + с обеих сторон $1/2$ раппорта. Через 66, 68 см от наборного края оставить непровязанными для выреза горловины средние 2 раппорта + с обеих сторон $1/2$ раппорта, 3 раппорта + с обеих сторон $1/2$ раппорта + 1п. для симметрии и обе стороны закончить раздельно. Для закругления равномерно убавить с внутреннего края в следующих 2р. еще $1/2$ раппорта. Через 68, 70 см от наборного края закончить работу на оставшихся $3 1/2$ раппорта, $3 1/2$ раппорта.

Перед: вязать, как спинку, но для более глубокого выреза горловины через 62, 64 см от наборного края оставить непровязанными средние 2 раппорта, средние 3 раппорта. Для закругления с внутреннего края равномерно убавить в следующих 6р. еще 1 раппорт.

Сборка и отделка: выполнить плечевые и боковые швы, при этом верхние 18, 20 см оставить открытыми для пройм. На круговые спицы набрать по краям пройм по 68, 76 п. и вязать резинкой круг. р. Через 10см от начала рукава закрыть все петли по рисунку. Нижний край и край выреза горловины обвязать по 1 круг. р. ст. б/н. и «рачьего шага» (ст. б/н. слева направо).

Условные обозначения:

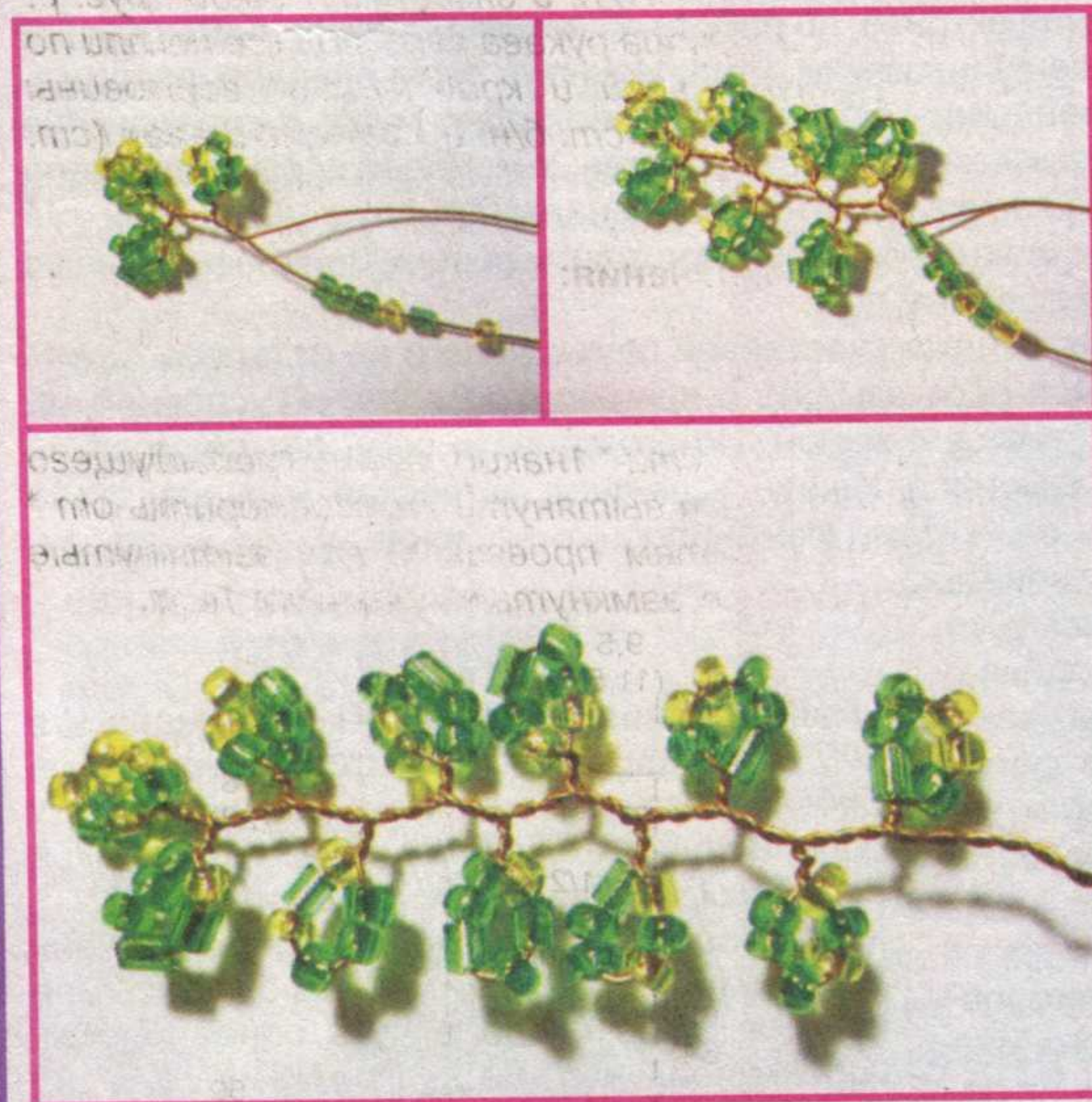
- =1 в. п.;
- | =1 ст. б/н.;
- † =1 ст. с/н.;
- =1 пышный ст.: * 1накид, за в. п. предыдущего р. захватить и вытянуть 1п., повторить от * еще 1раз, затем провязать все вытянутые петли вместе, замкнуть пышный ст. 1 в. п.



КОМПОЗИЦИЯ “СРЕДНЕВЕКОВЫЙ ЗАМОК”



Автор работы:
Коган Соня, г. Дзержинск



Хранение проволоки



Нарезав проволоку по нужному размеру, или освободив от оплетки, смажьте ее на 2-3 пальца и наденьте на вязальную булавку – так проволока не спутывается, не рассыпается по столу.

Самую тонкую проволоку намотайте на кусочки картона – тоже очень удобно.

МАТЕРИАЛЫ

Бисер № 10 зеленого цвета разных оттенков.
Проволока тонкая.
Проволока толстая.
Лейкопластырь черного цвета.
Нить белая.
Клей ПВА.
Ножницы.
Плоскогубцы.
Замок керамический.
Суперклей или клей-пистолет.
Камни декоративные.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Плетение березки

Отрезаем проволоку длиной 45-50 см и нанизываем на нее 6 бисеринок, сгибаем проволоку пополам, чтобы получились концы одинаковой длины, и закручиваем петельку на 5 оборотов. Потом опять нанизываем 6 шт. бисеринок, скручиваем петельку на 3 оборота. Чтобы листики получились естественнее, нужно делать их так, чтобы они не получались четко друг напротив друга. Когда вы закрутили первую петельку от центральной петли, скрутите проволоку еще на 3-4 оборота и только потом делайте вторую петлю на другом конце проволоки. Придерживаясь такой схемы, у вас получится каждый последующий листик ниже предыдущего.

Листик должен состоять из центральной петли и 5-ти боковых петелек с одной и другой стороны. Всего таких листиков понадобится 40-45 штук.

Аналогичным образом отдельно сделайте три веточки для декора.

Сборка

Когда все веточки готовы, приступаем к их сборке в пучки.

Теперь, когда все ветки собраны в пучки, начинаем формировать большие ветки дерева. Берем толстую проволоку и прикручиваем к ней наши пучки, формируя их так, чтобы ветки были пушистыми. Каждый прикрученный пучок закрепляем с помощью лейкопластыря, клея его тонкими полосками.

Теперь скручиваем их в дерево, стараясь разместить их так, чтобы крона дерева была как можно пушистее. Далее обматываем ствол дерева белыми нитками, оставляя небольшие зазоры между нитями. Чтобы нить лучше держалась, смазывайте ее клеем ПВА.

Когда дерево будет готово, выбираем место у замка, куда его посадить, и сажаем на клей-пистолет или приклеиваем суперклеем. Красиво изгибаем ствол березки, чтобы она смотрелась более натурально. Далее приклеиваем листья с другой стороны замка и украшаем низ замка декоративными камнями. В некоторых местах сделайте опавшие листья – приклейте несколько зеленых бисерин у подножия замка.

Ирина Пегова:

«Я не одинока, у меня есть дочь!»

Детство

Ирина Пегова родилась 18 июня 1978 в городе Выкса Нижегородской области.

Отец актрисы – спортсмен, лыжник и легкоатлет, был чемпионом Нижегородской области. Мама работала на металлургическом заводе. В детстве Ирина Пегова занималась легкой атлетикой, лыжами, коньками, плаванием, фехтованием, конным спортом, окончила музыкальную школу по классу скрипки.

«Родители до последнего момента ждали, что родится мальчик. Родилась девочка с мальчишеским характером. У меня в детстве и подруг-то не было, вместе с мальчишками я лазила по деревьям, падала, колени разбивала в кровь. Бесенок такой. Вместе с моими многочисленными родственниками мы ходили в походы – это надолго запомнилось».

Карьера

Благодаря умению играть на скрипке она решила принять участие в конкурсе «Хочу стать звездой», который проходил в Выксе. Дебют на сцене оказался успешным, и Ирина Пегова всерьез задумалась об эстрадной карьере. Она поступила в эстрадную студию и даже участвовала в профессиональной звукозаписи в Нижнем Новгороде. Однако, родителям Ирины решение дочери не понравилось, и они были категорично настроены против артистической карьеры. Ирина поступила в Политехнический институт в Нижнем Новгороде, а уже затем перешла в театральное училище на драматическое отделение. Когда Ирина Пегова училась на втором курсе, в Нижний Новгород с гастрольями приехала «Мастерская П. Фоменко».

Почти весь курс Нижегородского театрального училища в тот год решил попытать счастье на подмостках ГИТИСа, но лишь Ирина Пегова была принята на режиссерский курс П. Фоменко. В 2001 году Ирина была принята в труппу московского театра «Мастерская П. Фоменко».

Она сыграла в спектаклях «Волк и овцы», «Одна абсолютно счастливая деревня», «Война и мир. Начало романа», «Варвары».



Семья

В 2005 году актриса вышла замуж за актера и продюсера Дмитрия Орлова, позже у пары родилась дочь Татьяна. В конце 2011 года Ирина Пегова и Дмитрий Орлов развелись.

Личная жизнь Ирины Пеговой в течение нескольких месяцев была предметом обсуждения на страницах газет и на многочисленных форумах в Интернете. Действительно, несколько лет

читатели восторгались, насколько гармоничная и любящая эта актерская пара – Дмитрий Орлов и Ирина Пегова. Дмитрий рассказывал в интервью, как ему повезло, что он встретил такую девушку, хотя давал себе зарок никогда не увлекаться актрисами, которые, на его взгляд, и в жизни всегда играют какую-то роль. А Ирина – исключение из правил. Она – талантливая актриса, но работа не мешает ей выполнять обязанности матери, жены и хозяйки дома. Ирина, в свою очередь, восторгалась многочисленными достоинствами молодого мужа, с которым она нашла общий язык в жизни и в творчестве. У молодой пары подрастала чудесная дочка Танечка, на которую оба надышаться не могли. Они уже и главную мечту свою исполнили – построили свое семейное гнездышко – просторный загородный дом.

Очень скоро от имиджа счастливой семьи ничего не осталось. Дмитрий первым начал рассказывать о причинах развода, об условиях, на которых он расстанется с женой. По его словам, семь лет совместной жизни сильно изменили Ирину. Успешная актерская карьера стала главной целью её жизни. Изменилось отношение к мужу, любви, понимания становилось все меньше. К тому же, масла в огонь подливала мама Ирины, которая изначально считала зятя неперспективным актером и несостоятельным мужем.

Работа в кино

Работа Ирины Пеговой в кино началась в 2003 г с фильма А. Учителя «Прогулка». Дебют оказался более чем удачным: за эту роль актриса получила «Золотого орла» и приз кинофестиваля «Окно в Европу».

«Мы вообще с героиней «Прогулки» очень похожи. Мне она нравится – из-за этого, мне кажется, я ее сделала чуть более мягкой, человеческой, что ли... По-моему, она не вызывает осуждения, когда делает не очень хорошие вещи. Хотя изначально по сюжету она должна была быть стервой. Я попробовала сделать ее более человеческой, чтобы было... больше сочувствия, наверное, к ней».

Позже актриса снялась еще в одном фильме Алексея Учителя «Космос как предчувствие», где исполнила роль официантки Лары. Также Ирина Пегова сыграла в картинах «Варенька», «Ванька Грозный», «Пассажирка», «Возвращение мушкетеров, или Сокровища кардинала Мазарини». Она практически не снимается в сериалах, исключение составляют лишь мини-сериал «Подруга особого назначения» и проект «Спас под берегами».



Измена - страшное слово!

Но это только кажется...



ность! Мы счастливы! Мы вместе ходим на прием к врачу, читаем нужные книжки, много разговариваем, мечтаем. У нас будет мальчик, наш первенец! Мы безмерно рады!

Он дома, я на родильном столе, но переживаем чувства одинаковые. Боль, чувство страха, и вот наш малыш сосет мою грудь, и я трясущимися руками звоню ему. Нашей радости нет границ!

Прошло время, у мужа закончился контракт, и мы решаем переехать на его родину и жить там. Ребенку 8 месяцев, наш малыш дорогу перенес нормально. Я познакомилась с его родителями, меня встретили по-доброму, сразу возникло ощущение домашнего очага. Шло время, сын рос на радость родителям. И вот - вторая беременность, сразу решили - будем рожать. Все повторилось, как и с первой беременностью. Через 9 месяцев родилась долгожданная дочь. Муж - замечательный, заботливый, добрый отец. Сейчас сыну 3 года и дочке 1,5 года. В браке мы уже пятый год, ругались ли мы? Ссорились? Да. Но из-за того, что живем в одном доме с его родителями, мы научились решать ссоры и конфликты тихо, мирно, как переговоры. Всегда все проблемы обсуждаем, ищем компромиссы. Но также такое совместное проживание с родителями имеет большой минус, наша интимная жизнь сошла на нет, это стал быстрый секс, без прелюдий, без нежных слов, в полной темноте и тишине. В декабре муж поехал на учебу от работы в другой город, когда он туда приехал, им сообщили, что курсы переносятся на весну. Его дома не было три дня...

Сначала все было, как всегда: море подарков для меня и детей,

Я вспоминаю своих родителей, когда мама узнала, что папа изменил ей, она сразу постарела лет на десять. Она не могла его простить, боль, обида, все в ней перевернулось. Подруги ей наперебой все советовали «Не отпускай, борись, это твой мужик, у вас пятеро детей!» И она не отпустила. Они вместе прожили еще 4 года, но для нас, для детей - это было адом! Он не хотел работать, целыми днями лежал на диване, и 24 часа в сутки мы слышали их разборки. Мы не верили, что так бывает, что эти люди прожили 20 лет вместе и в один момент стали чужими. Мама подала на развод и отпустила его. Но стало еще хуже, папа хотел назад в семью, а мама его ненавидела. Через год папа сошелся с женщиной, но из депрессивного состояния не вышел, его сердце не выдержало постоянного самоедства, и он умер, а мама до сих пор одна.

Да, были моменты, и я винила маму и жалела папу, а потом наоборот, я долго анализировала их поступки. В один момент я поняла, как поступлю, если в будущем мой муж изменит мне.

Прошло несколько лет, боль утраты утихла, и я встретила ЕГО! Он красавец, военнослужащий, а форма меня всегда завораживала! Да, я знала - это мой будущий муж, я хотела от него детей, быть рядом и в горе, и в радости! И он это понял тоже с первого взгляда. Так началась моя собственная семейная жизнь.

Женское счастье, радость, любовь и, конечно, беремен-

рассказы о прожитых днях без нас, но когда радость и эмоции приезда стихли, я заметила, что он изменился. Муж смотрел на меня другим взглядом, как будто рассматривал, как будто что-то его сильно беспокоит, он постоянно был где-то далеко, внутри себя. И я спросила «Что случилось? Расскажи мне, и мы вместе решим эту проблему».

Когда был мой день рождения, мы с детьми его ждали с работы, чтобы сесть за праздничный стол. Он пришел поздно, пьяный (хотя он не пьет), агрессивный. В тот момент я решила сделать вид, что ничего не замечаю, все хорошо. Я его покормила, выслушала пьяные объяснения, почему он без подарка, и уложила спать.

Да, мне было больно, я плакала тихо, чтобы не слышали дети, осознала - он влюбился, и от этого страдает, между семьей и любовью.

Вызвав мужа на откровенный разговор, без слез, упреков и истерик, я из его уст услышала признание: он мне изменил, у него появились чувства к другой женщине.

Я не знаю, что делать. Это только внешне я спокойна, а внутри рушится мой мир. У меня перед глазами сразу всплыла судьба моих родителей. Я пишу и плачу, мне не с кем поделиться, моя мама далеко, да и не хочу ее расстраивать: ведь она так гордится нашей семьей!

Как сложится наша жизнь, не знаю, разобьется наш «семейный» корабль о рифы измены, или назло всем ненастьям станет крепче и сильнее, я не знаю.

Но одно я поняла: никогда не стоит осуждать других за какие-то поступки и не зарекаться, что у вас все будет по-другому.

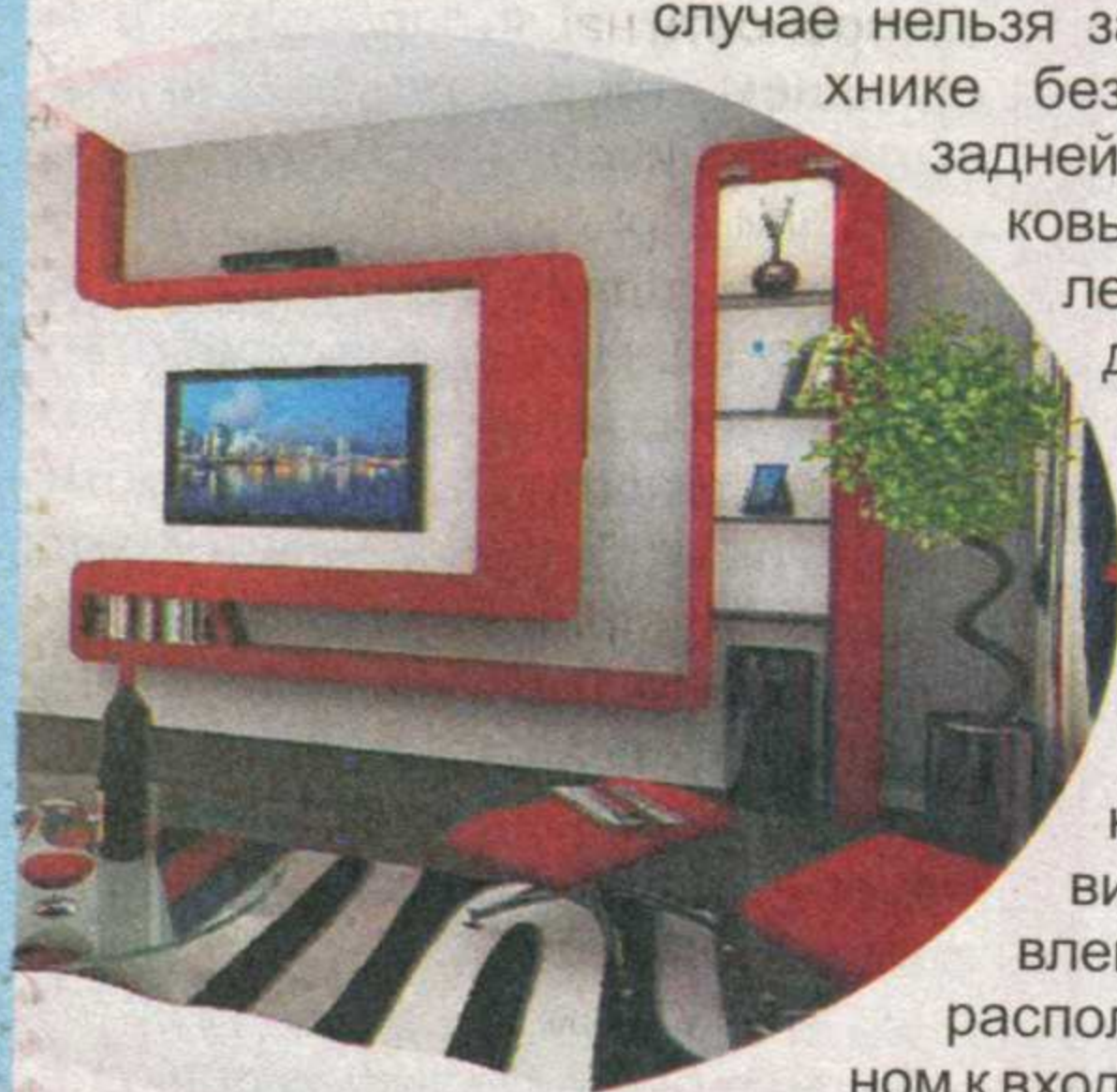
Елизавета

Выбираем место для телевизора

Сегодня огромный спрос на телевизоры обоснован тем, что люди хотят не просто получать с его помощью информацию, а использовать его в качестве предмета интерьера, который должен гармонично и аккуратно вписаться в общую картину помещения.

Телевизор в интерьере гостиной

- В гостиной главное поставить именно такой телевизор, который гармонично впишется в общий интерьер. Это зависит и от его ширины, размеров, диагонали и даже цвета. Ни в коем случае нельзя забывать о технике безопасности: к задней панели и боковым частям телевизора всегда должен быть доступ для выключения его в случае неполадки.



- Необходимо помнить, что телевизор будет отвлекать, если его расположить экраном к входу в комнату.

- При расположении телевизора в нише в шкафу на специальной подставке у стены подойдет компоновка кресел таким образом, чтобы они отстояли от экрана на полтора метра минимум, и расположить их желательно полукругом.

- Лучше всего, для комфорта зрителей, будет расположить телевизор на уровне глаз.

- Таким образом, вред от телевизора сводится к минимуму, и глаза не устают. В этом случае будет удобно смотреть фильмы всей семьей.

- Также распространенный вариант расположения телевизора - в углу комнаты на специальной подставке. В этом случае необходимо сделать фон за телевизором в темных тонах, без разноцветных узоров. Это способствует расслаблению при просмотре и улучшит видимость.

- При просмотре телевизора вечером комната должна освещаться мягким, не слишком ярким светом. Это может быть либо ночник, либо лампа, органично встроенная в интерьер.

- Это необходимо для того, чтобы снизить вред от телевизора, который не рекомендуют смотреть в темноте.

Телевизор в интерьере кухни

- Кухня, в основном, имеет сугубо утилитарное значение, и, как следствие, на кухне все должно быть максимально удобно и компактно, чтобы все было под рукой.

- В то же время, должно быть место, где развернуться. С этой точки зрения, телевизор в кухонном интерьере ни в коем случае не должен быть помехой и занимать много пространства.

- Таким образом, телевизор не должен стоять близко к мойке или плите, чтобы не испортить его водой, жиром или жаром от плиты. Пары масла могут испортить технику.

- Также не стоит ставить телевизор сверху на холодильник из-за вибрации. Под ее воздействием, также есть вероятность поломки прибора.



Телевизор в интерьере спальни

- Некоторые считают, что телевизор не должен стоять в спальне, так как это место отдыха, и телевизор будет только мешать сну и спокойствию. Также считается, что лежать на кровати и смотреть телевизор - прямой путь к набору лишнего веса, различных заболеваний позвоночника и зрения.

- Однако, все вышеперечисленное - следствие неправильной расстановки мебели и телевизора в частности.

- Во-первых, хорошим решением будет повесить телевизор как можно выше на стену напротив кровати на кронштейне.

- Это не будет занимать много места в комнате и будет способствовать расслабленному просмотру телевизора.

- Не рекомендуется ставить телевизор на разнообразных тумбах или полках, так как это занимает много места в спальне, которая и так не должна быть очень большой комнатой, плюс просмотр телевизора, лежа в таком положении, вредит для глаз и создает напряжение для шеи и позвонков.

- Если отнестись к установке телевизора в интерьере дома ответственно и правильно его вписать, то просмотр будет приятнее и прибор прослужит дольше.

- Очень удачным будет вариант размещения телевизора в специальной нише на стене, или просто его повесить на стену, противоположную рабочей. В этом случае он не будет мешать и его удобно будет смотреть во время готовки, и в то же время не отвлекаться на него полностью. Однако, этот вариант возможен в случае, если планировка квартиры позволяет так поступить.

- Также возможен вариант поставить телевизор на столешницу, если ее размеры позволяют это и не ущемляют пространство для обеда. В этом случае можно поставить компактный телевизор, однако не стоит забывать о рекомендуемом расстоянии от глаз до него в полтора метра.

- В итоге, телевизор на кухне нужно размещать не в ущерб рабочему пространству и желательно - компактный.

Чем мы дышим на кухне



Большинство современных кухонь оборудовано газовыми плитами. Они облегчают наш быт, но имеют серьезный недостаток: при горении газа в воздух поступают продукты неполного его сгорания – окись углерода, сернистые соединения, а также побочные продукты, образующиеся при горении.

Постоянное вдыхание этих веществ может оказывать неблагоприятное воздействие на

людей. Особенно чувствительны к влиянию продуктов неполного сгорания дети, больные и пожилые люди. Поэтому **не следует разрешать детям длительное время находиться на кухне (играть, делать уроки) при включенном газе.** Без необходимости не следует находиться в кухне также больным и престарелым. Когда вы готовите, обязательно **держите форточку открытой, а вот дверь на кухню – закрытой.** После готовки **обязательно проветрите кухню.** Не

следует максимально открывать газовые краны, так как при слишком сильной струе газа может произойти отрыв пламени от горелки, что приводит к понижению температуры в зоне горения и к большому выделению в воздух окиси углерода. **Газовые горелки должны быть всегда чистыми.**

Перестановка без вреда для паркета

Часто бывает так, что при перестановке мебели возникают неожиданные проблемы. Переставить небольшую тумбочку или легкий стол бывает нетрудно, а вот когда дело доходит до предметов громоздких и тяжелых, это уже задача посложнее. Когда мы с мужем двигали мебель, у пианино соскочило колесико, и на паркете образовалась глубокая борозда.

Для того, чтобы передвижение массивных предметов не было слишком тяжелым и не оставило следов на полу, хочу рассказать свой способ.

Возможно, он пригодится вам во время ремонта или генеральной уборки. Значительно облегчить работу и сберечь пол помог старый валенок. Его разрезали на части, которые использовали как подкладки под ножки нашей мебели.

Сначала предмет мебели, например, шкаф, приподнимается с одной стороны. Мы сделали это по принципу рычага при помощи массивной доски. А после того, как шкаф был приподнят, положили войлок под первую пару ножек.

После этого шкаф приподняли с другой стороны и подложили войлок под другую пару ножек. С такой войлочной подушкой мебель сдвигается намного легче и не оставляет следов на полу.

Этим же способом удобно двигать не только мебель, но и холодильник, и стиральную машину. И ваш паркетный пол не пострадает, ведь легче предупредить царапины на полу, чем потом напряженно размышлять, каким образом ликвидировать их с поверхности вашего паркета.

Обрובה Валентина, г. Ярославль

Тест на пятновыводимость перед покупкой мягкой мебели!

Перед покупкой нового мягкого гарнитура, а он может стоить совсем не дешево, можно провести **тест тканей**, точнее их пробников на предмет выведения пятен.

В домашних условиях, и это того стоит, можно проверить, **как выводятся пятна из понравившихся материалов.** Кетчуп, вино, пепел, шоколад и т.д. может попасть на обивку мягкой мебели. Все это тщательно намазываем, втираем в кусочки материала и даем час полежать. А по истечении часа попробуем все это отмыть.

Чтобы мебель вашей мечты не навела на вас ужас, она должна быть практична, а при сегодняшнем количестве выбора это просто необходимо. Иначе выброшенные деньги на ветер и куча испорченных нервов вам гарантированы.

Я таким образом нашел мягкий материал, который отмывается просто, как кожа. Надеюсь, этот совет поможет вам приобрести мягкий гарнитур и получать от него только удовольствие.

Черно-белые фотографии в интерьере

Черно-белые фотографии, неважно, ваши или кинозвезд прошлого века, – отличный способ сделать стильным любой интерьер. Вставьте их в разные по форме рамки и развесьте вдоль стены – создается впечатление, что это семейная коллекция, которую собирали годами.

Лебедева Ольга, г. Люберцы



Рулетики «Отменные»

- 400 г крабовых палочек,
- 6 яиц,
- 1/2 ст. молока,
- 1 пучок петрушки,
- соль,
- перец,
- 150 г маринованных шампиньонов,
- растительное масло,
- майонез,
- кетчуп.

Яйца, молоко, соль, перец взбить в омлетную массу. Нарезать крабовые палочки тонкой соломкой или натереть на крупной терке.

Промазать сковороду или противень растительным маслом, разогреть, налить омлетную массу, сверху насыпать крабовую соломку и запекать в разогретой духовке 8-10 мин.

Теплый омлет свернуть рулетом и разрезать на широкие ломтики - «пенечки».

Украсить «пенечки» маринованными грибами и зеленью.

Салаты и закуски

Салат «Кальмарчик»

- 2 тушки кальмара,
- 1 сладкий перец,
- 1 огурец,
- 1 красная луковица,
- 2-3 ст. л. ядер кедровых орехов,
- майонез или растительное масло,
- соль,
- перец.

Тушки кальмара очистить, промыть, отварить 3-5 мин. в кипящей воде, остудить.

Кальмары, огурец, сладкий перец и лук нарезать одинаковой соломкой, перемешать.

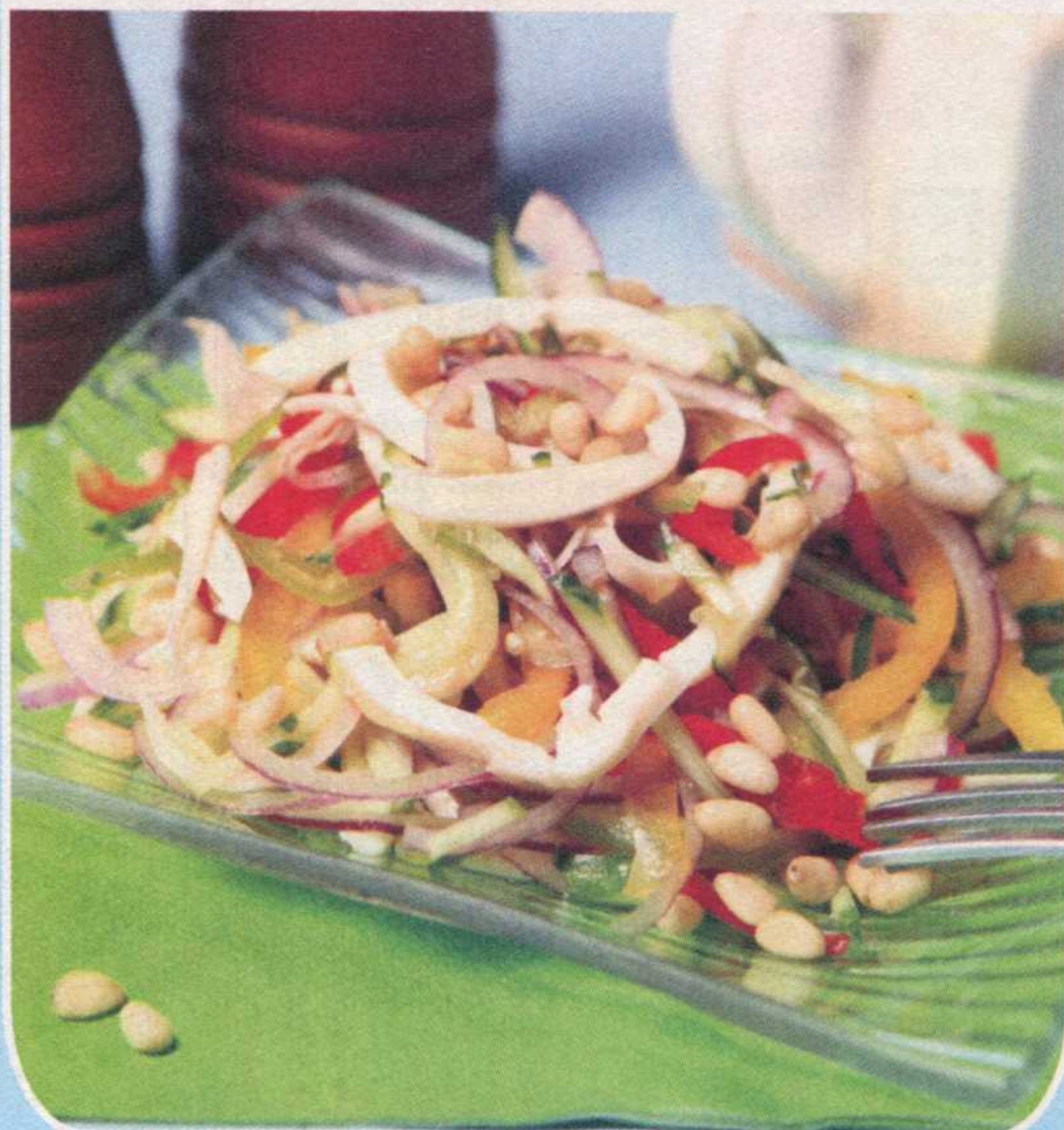
Заправить салат майонезом или растительным маслом и посыпать кедровыми орешками. Украсить зеленью.



Селедочный рольмопс

- 2 малосольные сельди,
- 3-4 соленых огурца,
- 2 моркови,
- 1 лимон,
- душистый и черный перец горошком,
- гвоздика,
- яблочный уксус,
- растительное масло,
- соль.

Сельдь разделить на чистое филе, подровнять кусочки по толщине. Огурцы и морковь нарезать длинными брусочками. На каждый кусочек филе уложить несколько брусочков огурца и моркови, свернуть в рулетики и вертикально уложить в глубокую форму. Обложить рулетики ломтиками лимона, посыпать крупномолотым душистым и черным перцем, гвоздикой, залить по вкусу уксусом и растительным маслом. Дать настояться 2-3 ч. в холодильнике. Нарезать рулетики тонкими ломтиками и подавать.





Мясной рулет «Цветик-семицветик»

- 600 г мясного фарша (смешанного),
- 200 г цветной капусты,
- 1 луковица,
- 1 морковь,
- 1 яйцо,
- панировочные сухари,
- соль, перец.

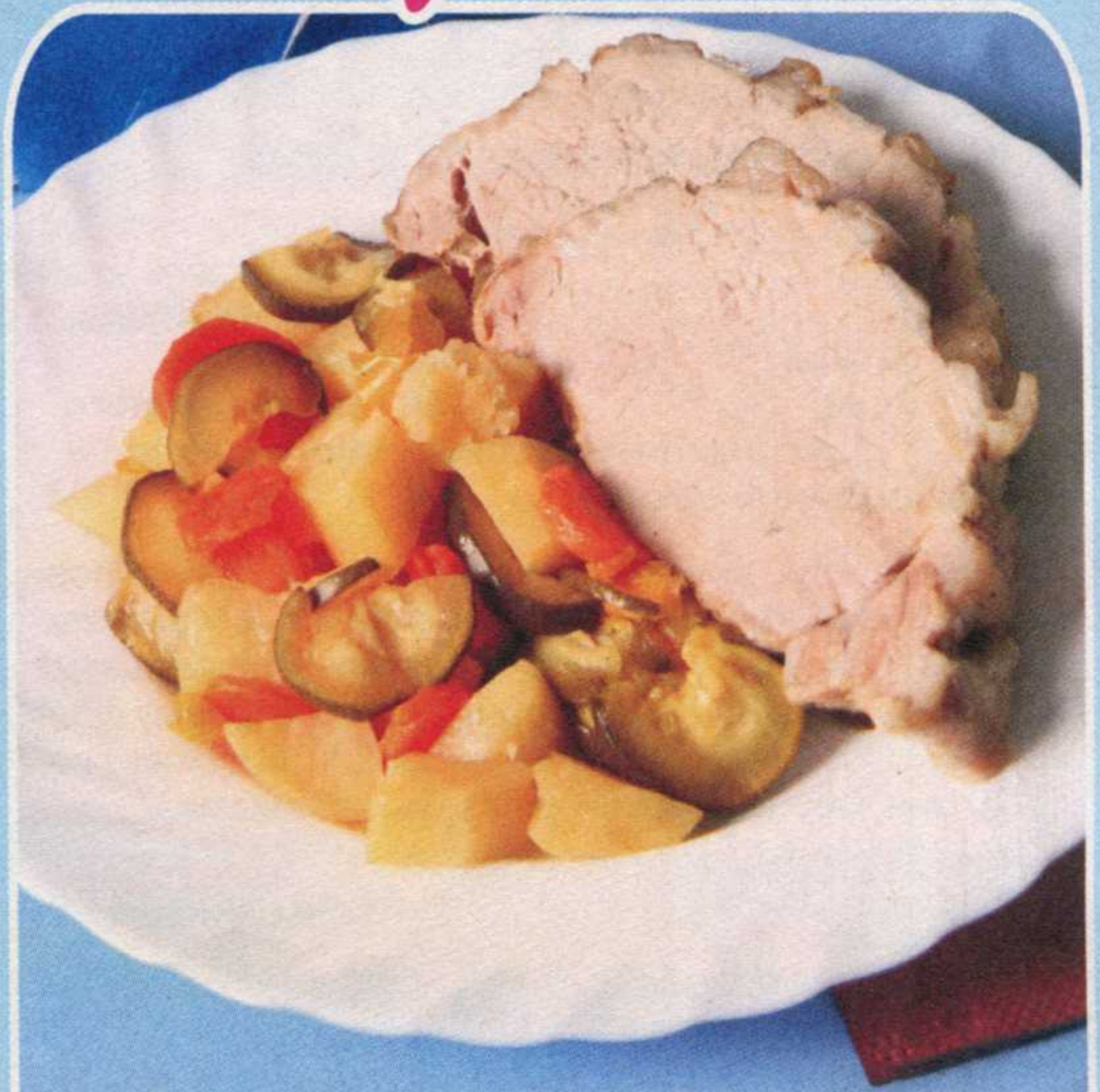
Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, все вместе обжарить. Мясной фарш посолить, поперчить, смешать с яйцом и жареными луком и морковью. На пищевую пленку выложить фарш в виде прямоугольного пласта, посередине уложить цветную капусту и с помощью пленки свернуть в рулет. Рулет выложить на смазанный противень, посыпать сверху панировочными сухарями, вилкой сделать несколько проколов. Запекать в духовке при 200°C до готовности. При подаче нарезать ломтиками.

Горячие блюда

Ребрышки «В полушубках»

- 500 г свиной или бараньей корейки,
- 1 кочан пекинской капусты,
- 1 яйцо,
- 3 ст. л. муки,
- 3 ст. л. панировочных сухарей,
- 2 ст. л. острой горчицы,
- растительное масло,
- соль,
- перец.

Корейку разрезать на порционные куски, обрезать излишки жира, зачистить ребрышки и слегка отбить мясо. Отбивные посолить, поперчить, обвалить в муке, обжарить на масле до румяной корочки. Смазать отбивные горчицей, завернуть каждую в ошпаренный лист пекинской капусты, окунуть во взбитое яйцо и обвалить в панировочных сухарях. Обжарить до румяной корочки и довести до готовности в духовке под крышкой.



Свинина

«Утомленная солнцем»

- 500 г свинины,
- 3-4 картофелины,
- 1 кабачок,
- 1 сладкий перец,
- 1 морковь,
- 1 лавровый лист,
- 3-4 гвоздики,
- 3-4 горошины душистого перца,
- соль.

Овощи почистить, нарезать крупными кусочками, уложить в рукав для запекания, добавить специи, посолить. Кусок свинины с тонкой прослойкой сала надрезать крест-накрест, посолить, поперчить, положить в рукав поверх овощей. Концы рукава завязать, уложить его в глубокий противень и запекать до готовности мяса. В конце запекания рукав можно разрезать и подрумянить мясо.



«Конвертики» с сыром

- Замороженное слоеное тесто,
- 1 яйцо,
- 2 помидора,
- 100 г сыра,
- 100 г ветчины,
- зелень петрушки и укропа,
- перец, соль.

Разморозить слоеное тесто и нарезать его квадратами.

Для начинки: ветчину нарезать тонкой соломкой, помидоры - кружочками, сыр натереть на крупной терке. Смешать сыр с ветчиной и рубленой зеленью, приправить.

Выложить начинку на квадраты теста, сверху уложить кружочек помидора.

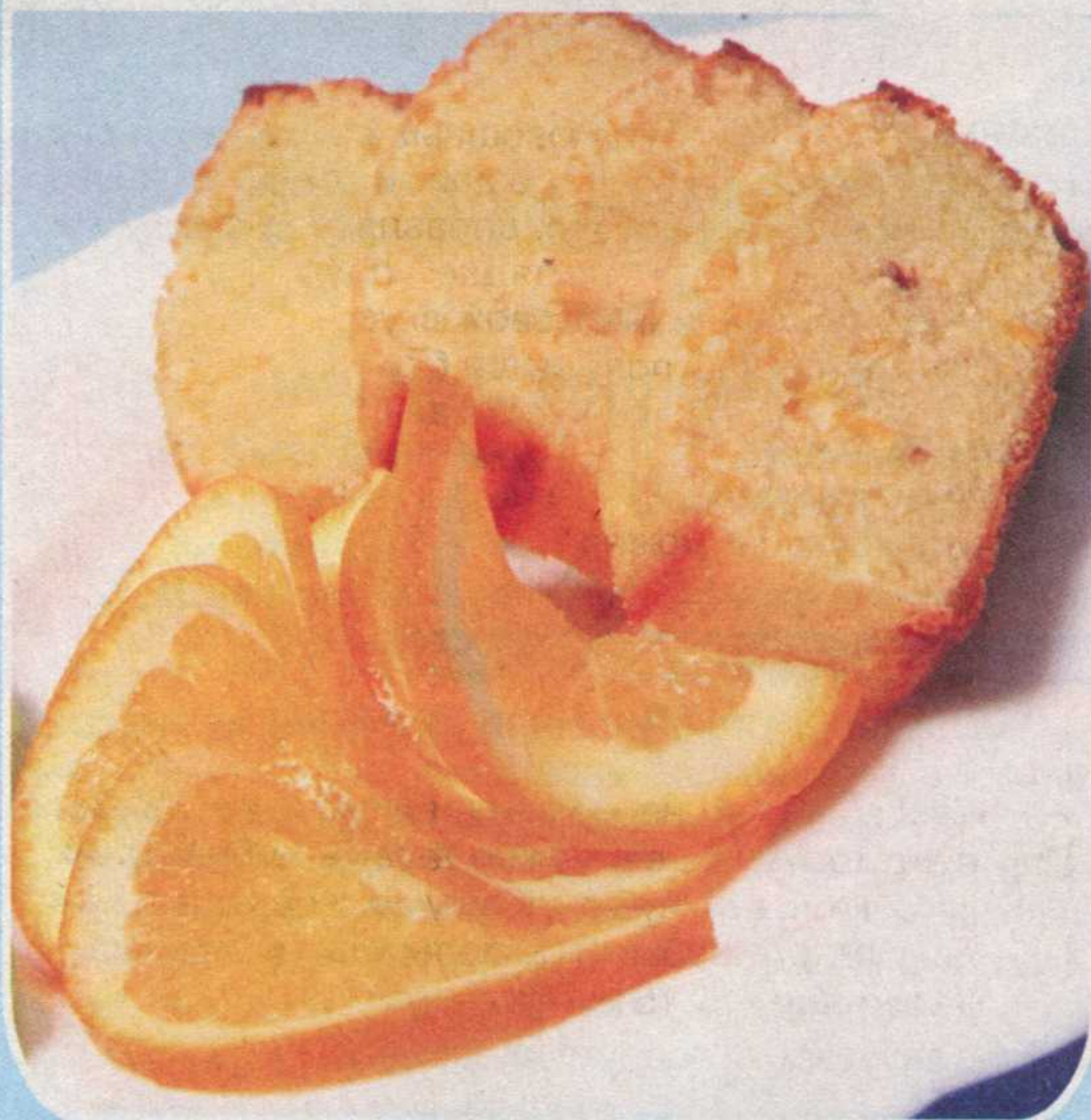
Края квадратов теста смазать взбитым яйцом, противоположные углы соединить и защипнуть. Смазать «конвертики» яйцом, выложить на противень и выпекать в духовке около 25 мин. при 180°C.

Выпечка

Апельсиновый пирог «За 20 минут»

- 3 яйца,
- 200 г сахара,
- 200 г муки,
- по 2 ч. л. разрыхлителя и ванильного сахара,
- сок и тертая цедра 1 апельсина,
- 150 г распущенного сливочного масла.

Яйца взбить, добавить распущенное сливочное масло. Натереть в тесто цедру 1 апельсина и выжать из него сок, всыпать муку и все тщательно вымесить. Выложить (скорее даже вылить) тесто в форму для выпечки. Поставить в разогретую до 200°C духовку на 15-20 мин. Перед подачей нарезать ломтиками.



Блинные «мешочки» с грибами

Тесто:

- 2 яйца,
- 1 ст. молока,
- 3-4 ст. л. муки,
- 1-2 ст. л. растительного масла,
- соль, перец.

Начинка:

- 200 г грибов,
- 50 г кедровых орехов,
- 1 пучок зеленого лука,
- 2-3 ст. л. сметаны.

Взбить молоко с яйцами, всыпать муку, посолить, поперчить и вымесить миксером тесто. Влить в него растительное масло, перемешать и испечь блины. Смазать блины сливочным маслом, чтобы они стали мягче. На каждый блин выложить ложку начинки, собрать его «мешочком» и перевязать пером зеленого лука.

Для начинки: грибы нарезать кубиками и обжарить на сковороде. Зеленый лук мелко нарезать, смешать с грибами и кедровыми орешками, заправить сметаной, солью и перцем.

Как проверить свежесть яиц

Существует рекомендация проверять свежесть яиц при помощи их встряхивания (содержимое свежего сырого яйца при встряхивании не взбалтывается), но надёжнее определять свежесть яиц следующим способом:

Разведите в какой-либо емкости 100 грамм поваренной соли в 0,5 литра воды. Свежее яйцо, опущенное в этот раствор, сразу тонет, трёхдневное – плавает в нём, яйцо старше пяти дней всплывает на поверхность. Кстати, если вы, не проверяя, стали варить яйца, и они всплывают – это явный признак их испорченности.



Прозрачный макаронный суп

Чтобы суп с домашней лапшой не получился мутным, опустите лапшу на минуту в горячую воду и откиньте на сито, а затем уж положите в бульон и варите до готовности. Такой же совет можно дать и относительно рисового супа: промытый рис положите на 3-5 мин в кипящую воду, откиньте на сито, а затем засыпьте в бульон.

Стакан для повара

Алкоголь можно не только пить, но и есть. Вот несколько правил его использования в кулинарии.

1. Вино.

Красное вино окрашивает еду в розовый цвет. Стакана с головой хватит для любого блюда.

2. Крепкий алкоголь.

Текила — отличная основа для рыбных маринадов. Смешаете алкоголь с базиликом и мятой.

Влить стопку виски в начинку для яблочного пирога, в печенье или тушеные фрукты.

Рюмка водки не помешает при приготовлении красной рыбы вроде семги или лосося.

Бренди сделает более ярким вкус густого сливочного соуса.

3. Пиво.

Два прекрасных маринада для мяса: темное пиво или смесь светлого пива с соевым соусом.

Соль и перец по вкусу. Добавьте пиво в тушащийся картофель или другие овощи. Варите в пиве раков и креветок.

Подавайте с оливками и лимоном.

Так овощи останутся свежими

Тёмные пятна и морщины на овощах подавляют нам аппетит. Обверните овощи в хлопковую ткань, прежде чем его использовать, и положите в холодильник. Так овощи останутся надолго свежими и сочными.

Хрустящий жареный картофель или луковые кольца

В немецкой кухне эти блюда должны быть обязательно! Так же они обязательно должны быть хрустящими! Прежде чем жарить, опылите картофель или лук мукой. Ульт-рахрустят! а формула!



Блинчики не прилипнут к сковороде

В тесто для блинов влейте 30-40 г растительного масла, тогда не нужно будет мазать сковородку маслом при выпечке блинов.

Жарить без разбрызгивания

Насыпьте пару щепоток соли в раскалённый жир. Так масло останется там, где и должно быть - в сковороде. И вы сможете безопасно приблизиться к своей плите.

Грибной бульон будет более ароматным

Грибной бульон будет более ароматным, если использовать грибы разного размера. Крупные придают бульону вкус и цвет, а мелкие - аромат.

Прозрачный рыбный бульон

Рыбный бульон будет прозрачным, если его процедить через 2-3 слоя марли или салфетку, смоченную в горячей воде. Осветлить бульон можно взбитым яичным белком.

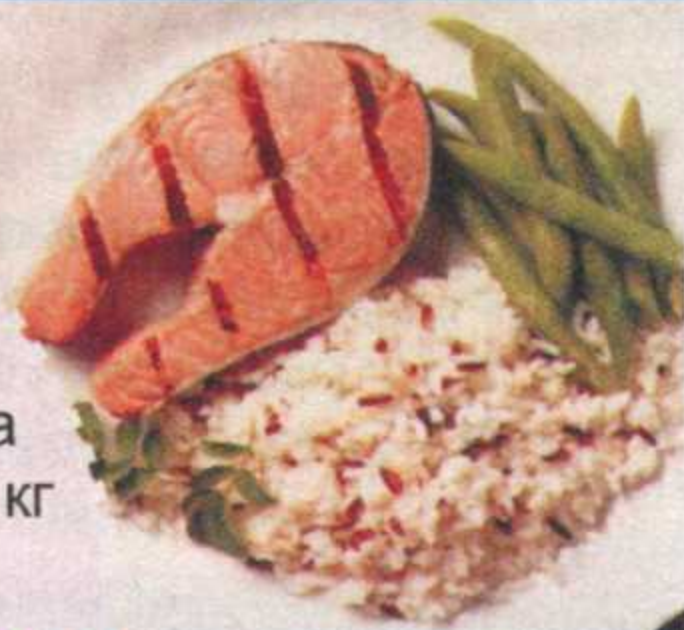
Ароматный соус

Для овощных соусов в начале варятся овощи и лишь в конце варки в них добавляют специи. При таком порядке соус сохранит свой вкус и получится более ароматным.



Мягкое дрожжевое тесто

Дрожжевое тесто будет мягким, пышным и воздушным, если непосредственно перед выпечкой в него добавить остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2-3 картофелины на 1 кг муки).



Чтобы рыба не разваливалась

Чтобы рыба не разваливалась во время приготовления, ее нужно варить небольшими кусочками в неглубокой посуде, а перед жаркой дожидаться, чтобы соль полностью впиталась - на это уйдет 10-15 минут.

Чтобы быть здоровыми, кушайте правильную еду

У вас бледный вид и быстрая утомляемость

Это свидетельства недостатка железа. Налегайте на нежирное мясо, курицу, бобовые, печень, клубнику, малину, черешню и алычу. В них много железа.

Стали выпадать волосы, и появились непонятно от чего прыщи и сыпь

Цинк поможет привести внешность в порядок. Этого минерала много в орехах, пророщенной пшенице, нежирном мясе, вишне, грушах, смородине и яблоках.

Если у вас долго не заживают даже маленькие ранки

И синяки появляются не только от ушибов, а даже от сильного сжатия, и потом неделями не проходят, значит, в вашем организме не хватает витамина С. Восполнить этот недостаток помогут цитрусовые, шиповник, помидоры, смородина, сладкий перец.

Мышечные судороги

Недостаток калия может вызвать судороги. Чтобы ликвидировать его нехватку, включайте в рацион бананы, изюм, печеный картофель, апельсиновый сок, бобовые, крыжовник, персики и виноград.

Польза кисломолочных продуктов

По единодушному утверждению представителей современной и народной медицины, все кисломолочные продукты (кефир, ряженка, простокваша, ацидофильное молоко, кумыс, йогурт, творог, сметана) **улучшают аппетит, оказывают послабляющее действие, выводят из организма радионуклиды, соли тяжелых металлов, токсины и шлаки.** Они улучшают работу пищеварительной системы, благотворно влияют на кровеносные сосуды, укрепляют иммунитет, способствуют снижению сахара в крови, устраняют отеки, вызванные сбоями в работе почек.

Дело в том, что кисломолочные продукты содержат не лактозу, как молоко, а молочную кислоту, которая улучшает обмен веществ, мощно стимулирует секрецию желудочного сока, усиливает перистальтику кишечника и, в отличие от молока, прекрасно переносится и полностью усваивается абсолютным большинством людей. Кроме того, в

процессе сквашивания молока молочный белок распадается на аминокислоты, которые усваиваются гораздо лучше и втрое быстрее, чем молоко. К тому же, главная польза кисломолочных продуктов – молочнокислые бактерии, которые вырабатывают витамины С, В1, В2, а также природные антибиотики, подавляющие размножение болезнетворных микробов, в частности, возбудителей желудочно-кишечных заболеваний и туберкулеза.

И все же **главной заслугой кисломолочных продуктов является их способность улучшать микрофлору кишечника путем подавления и уничтожения болезнетворных микробов,** провоцирующих развитие в кишечнике гнилостных процессов, а также выводить из него токсины. Именно эта титаническая работа кисломолочных продуктов по «зачистке» кишечника и позволяет называть их целительными источниками молодости и долголетия.

Специи для здоровья

Укроп. Всем известная пряность. Его используют при приготовлении домашних заготовок на зиму, в салатах или просто добавляют в суп или вторые блюда.

Укроп содержит огромное количество эфирных масел – это помогает улучшению обмена веществ и моторики желудка, а также улучшает аппетит. В нем содержатся витамины группы В, кальций, витамин С, железо и калий. Кроме того, он хороший источник минералов.

Кориандр. Чаще его называют просто – кинза. Эта приправа больше всего подходит ко вторым и острым блюдам. Так как она имеет сильный аромат, следует не перебарщивать с ней и добавлять в блюда совсем немного. Для приправы используются только семена и зелень растения. Полезные свойства кориандра: желчегонные действия при заболевании желчного пузыря и печени, улучшение пищеварения.



Бasilik. Данная приправа замечательно сочетается с овощными рагу, супами, рыбными и мясными блюдами.

Кроме того, она входит в состав всевозможных кетчупов, томатных соусов и различных блюд из томатов.

Бasilik полезен ослабленным после болезни людям и тем, кто страдает заболеваниями органов пищеварения, так как содержит витамины С и РР, рутин, каротин и эфирные масла.

Розмарин. Эта приправа обладает очень сильным ароматом. Она хорошо подойдет овощным рагу или мясу. Также ее можно добавлять при приготовлении супов.

Основные ее достоинства в том, что она действует успокаивающе на нервную систему. И кроме того, улучшает пищеварение и возбуждает аппетит. Также розмарин используют в косметологии, ведь он препятствует выпадению волос и улучшает состояние кожи.



Рыбная диета

Диета красоты 17

Рыбная диета, несмотря на свое название, включает в себя весьма **разнообразный список продуктов**. Рыбная диета гласит, что за день **необходимо выпивать не менее 1,5 литров негазированной простой воды**.



По длительности диета составляет 10 дней, в течение которых меню не меняется. При приготовлении рыбы соль старайтесь не положить, а вот перец, чеснок, лук, кориандр, базилик, приправы и пряности использовать обязательно.

С чего начинается рыбная диета? Сразу же после того, как вы проснулись, не вставая с постели, **выпейте большой стакан воды**.

На завтрак рыбная диета разрешает **выпить две чашки чая (предпочтительно зеленого)**, потом **скушайте одно или два яйца в любом виде (вареные вкрутую, в виде глазуньи и т.д.)**, тарелку **обезжиренного творога или 1-2 стаканчика обезжиренного йогурта**. Рыбная диета рекомендует закончить завтрак **одной таблеткой аскорбиновой кислоты**.

В 11.00 часов вам необходимо выпить стакан воды, скушать половину приготовленной порции вареной рыбы. Это поможет вам перебить немного аппетит и запустить ваше пищеварение. Оставшуюся половину порции рыбы скушайте с вареными овощами. После этого **скушайте порцию сырых овощей и в самом конце съешьте какой-нибудь большой фрукт** (апельсин,

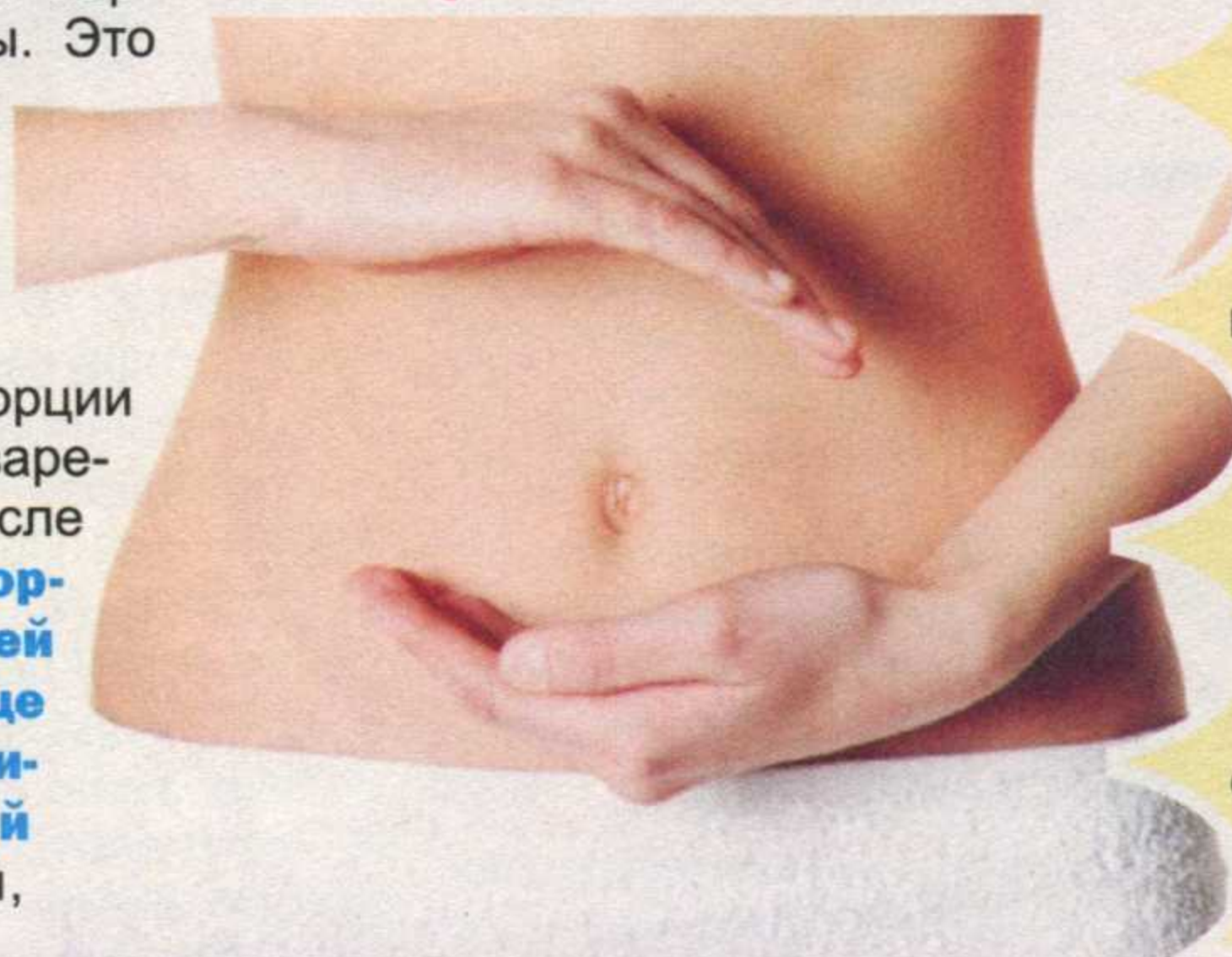
яблоко, грушу и т.д.).

Рыбная диета требует перед обедом выпить два больших стакана воды. На обед у вас будут 250 г произвольно приготовленной рыбы или морепродуктов (главное, чтобы приготовление осуществлялось без жира). В качестве гарнира рыбная диета разрешает листья зеленого салата. Вариантом гарнира могут быть **вареные или сырые некрахмалистые овощи** (например, брюссельская капуста, брокколи, стручковая фасоль, болгарский перец, огурцы, цуккини). Главное, чтобы гарнир был приготовлен без масла. Салаты при этом можно сбрызнуть соком лимона или обезжиренным йогуртом с пряной зеленью. Обед завершает **обезжиренный творог или 1-2 йогурта**. В течение двух часов после обеда рыбная диета не разрешает пить.

В 17.00 вам необходимо выпить один большой стакан воды.

Ужин при рыбной диете по своему составу блюд не отличается от обеда.

До сна необходимо выпить **одну чашку чая**



для похудения. Тем, кто не хочет его покупать, советуем приготовить такой чай самому согласно простому рецепту: взять 20 г хвоща, 10 г цветков василька, 10 г земляничного листа, 20 г бузины (корень), 10 г манжетки и 100 г березового листа. Все это необходимо смешать, засыпать одну столовую ложку смеси на стакан воды и кипятить 2 минуты. После необходимо настоять 15 минут, и чай готов.



Рыбная диета рекомендует чередовать способы приготовления рыбы. Варите ее, запекайте на углях или в фольге, жарьте без жира и т.д. То же самое относится и к употребляемым овощам.

Это поможет вам сохранить психологический комфорт, избежать отвращения, вызванного однообразной едой.

Очищающий кисель для плоского животика

Этот кисель позволит вам не только сбросить лишний вес, но и удалит лишнее из кишечника, значительно облегчив работу пищеварительного тракта.

Приготовление:

Для приготовления этого очищающего напитка нужно взять по горстке овсяных хлопьев Геркулес, чернослива и сырой крупно натертой свеклы.

Все это залить 2 л кипятка и варить 15 минут на маленьком огне. Отвар, похожий на кисель, процедить и выпить, сколько сможете, за 2 часа до сна. Желательно при этом положить на область печени грелку.

Гущу от киселя утром нужно съесть вместо завтрака.

Очень полезно 1 раз в неделю устраивать разгрузочный день, в который придется питаться только таким киселем.

Здоровый образ жизни -

Народная мудрость гласит: "Здоровому все здорово". Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать всего десять основных принципов.

Хорошо высыпайтесь

Некий Ренди Гарден попал в Книгу Рекордов Гинесса за то, что не спал 264 часа (11 суток), при этом никто, естественно, не написал, как он себя после этого чувствовал. Здоровый и правильный сон - залог хорошего дня и прекрасного настроения, а это и есть здоровый образ жизни.

Правила хорошего сна:

- взрослый человек должен спать 6-8 часов в сутки;
- ложиться спать нужно до полуночи, так как именно это время наиболее благоприятное для сна;
- перед сном нужно проветрить помещение;
- кровать, на которой вы спите, не должна быть слишком мягкой или слишком твердой, вам должно быть комфортно;
- есть нужно минимум за 2 часа до сна, есть такое заблуждение, что на сытый желудок спиться лучше, это очень вредно, и более того процесс пищеварения будет беспокоить вас на протяжении всей ночи;
- перед сном очень хорошо принять расслабляющую теплую ванну;
- во избежание неприятных снов не смотрите фильмы ужасов и трагедии, не читайте перед сном детективы;
- если не можете заснуть - выпейте настой мяты или мелиссы.

Режим питания нарушать нельзя

Если решили вести здоровый образ жизни, соблюдайте режим питания. Есть три основных правил рационального питания:

- количество приемов пищи в течение суток 3-4 раза, с перерывами в 3-4 часа;
- питайтесь ежедневно в одинаковое время, последний прием должен быть за 2 часа до сна;
- оптимальное время на прием пищи - 30 минут.

Сбросьте лишний вес

Лишний вес и здоровый образ жизни несовместимы.

Лишний вес ведет к сложным заболеваниям сердечнососудистой системы, органов дыхания, кровеносной системы, желудочно-кишечного тракта, искривлению позвоночника.

На зарядку становись

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе, без резких движений. Не утомляйтесь.



Излишки жира откладываются не только под кожей, но и на внутренних органах. Помните также, что не стоит по неделе сидеть на различных диетах, лучше сходите к диетологу, который и разработает для вас правильный режим питания.

Откажитесь от вредных привычек

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Соблюдайте правила личной гигиены

Соблюдение правил личной гигиены и здоровый образ жизни взаимосвязаны. Препятствуйте размножению бактерий в полости рта - два раза в день чистите зубы. Вечером смывайте с тела отмершие частички кожи и пыль. Регулярно мойте голову. Содержите в чистоте одежду и обувь.



10 принципов

Составьте режим дня

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.



Спорт - залог красоты и здоровья

Движение - жизнь, активное движение - здоровый образ жизни. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет вам не только физически, но и душевно. Необязательно записываться в секцию бокса или художественную гимнастику. Можно заняться плаванием,

особенно оно полезно девушкам и женщинам.

Прогулки быстрым шагом или бег в парке поднимут настроение.

В магазин можно ездить на велосипеде, а с детьми играть в мяч.

Если хочешь быть здоров - закаляйся

При систематическом закаливании вы оздоравливаете свой организм. Девиз, которым стоит руководствоваться при закаливании: "От простого к сложному".

Основные правила при закаливании:

- проводить процедуры нужно систематически;
- дозировку процедур следует увеличивать постепенно и последовательно;
- применяйте контрастные процедуры;
- основными средствами закаливания являются солнце, вода и солнечные лучи;
- закаливание детей следует производить с первых дней жизни.

Умейте управлять своими эмоциями и бороться со стрессом

Подход большинства людей к жизни: обстоятельства управляют мной, но это не здоровый образ жизни.

Усвойте для себя следующее: события, которые с нами происходят, следствия наших реакций на другие события. Вас не должна расстраивать плохая погода, отсутствие денег, предательство друга или увольнение

- смотрите на все с позитивной точки зрения. Отрицательные эмоции - ведут к болезням.

Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!

Когда мы выглядим лучше всего

Многие считают, что утро - это не то время суток, когда человек выглядит хорошо, особенно если нужно рано просыпаться. А на самом деле, Энтони Сарва, ученый из Лондонского университета, провел исследование, опираясь на биоритмы человека в течение дня, и выяснил, что лицо человека способно меняться в течение дня. И как бы это странно не звучало, но лучший вид мы имеем утром. Дело в том, что ближе к вечеру наша кожа пропитывается жировыми каплями и начинается процесс гидратации (другими словами - увлажнение). Спустя 15 часов снижается регенеративная функция кожи, что ухудшает внешний вид кожи лица. Лицо начинает терять свежесть уже к 12 часам дня. И получается, что хуже всего мы выглядим в 16-17 часов, потому что снижается глюкоза в крови, а это влияет на энергетические запасы организма. Именно к этому времени у нас накапливается усталость за весь день и стрессы, углубляются мешки под глазами и появляются синяки.

Как выглядеть лучше в течение дня?

1. Первое и неизменное правило - это здоровый и полноценный сон. 7-8 часов в день, и можно забыть о мешках и синяках под глазами.

2. Не рекомендуется наносить много косметики. Тональные кремы и пудра способны закупоривать поры. К тому же, использование яркого мейк апа способно прибавить года. Также макияж необходимо каждый день смывать, ни в коем случае не ложиться с ним спать.

3. Правильное питание, которое содержит витамины А (необходим для влажности кожи), С (подавляет аллергические реакции), Е (витамин молодости) и т.д.

4. Употребляйте меньше соли, она способна задерживать воду в организме, отсюда отеки под глазами.

5. Чтобы хорошо выглядеть, необходимо баловать свое лицо приятными и натуральными процедурами. Всевозможными

маскам из свежих ягод и фруктов. Самое простое - это просто протирать свое лицо каждый день кусочком огурца. Такой метод способен заметно освежить и осветлить кожу.

6. Помните о том, что вредные привычки отражаются не только на вашем здоровье, но и на внешнем виде.

Исходя из исследования, не стоит утром вскакивать и быстро наносить макияж, насладитесь естественной красотой.

Также попробуйте проследить за тем, как меняется ваша кожа на лице в течение дня, и какие факторы являются причиной. Если хотите выглядеть хорошо, устраните их.

Желаем всем красоты!

БОЛИТ НИЗ ЖИВОТА: причины, симптомы и болезни

Боль в животе - достаточно распространенное явление. Ведь именно в животе находится много органов: желудок, печень, желчный и мочевой пузырь, кишечник, яичники и др. И каждый из них может по-своему болеть и требовать к себе внимания.

Болят низ живота - возможные причины

Одной из причин болей внизу живота могут быть **проблемы пищеварительной системы**, в частности, кишечника. Кишечные колики могут возникнуть после употребления несовместимых продуктов или содержащих много клетчатки. Если боль непродолжительная и утихает, когда вы ложитесь набок, особо волноваться не стоит. Можно принять спазмолитик и средство для улучшения пищеварения и полежать минут 15-20.

● **Боль, которая спустилась в правую нижнюю часть живота из подложечной области, может свидетельствовать о приступе аппендицита.** Такая боль отдает в прямую кишку, усиливается при попытке лечь на левый бок, а также сопровождается повышением температуры и тошнотой. В этом случае нужно вызывать скорую помощь.

● Чаще всего причиной болей внизу живота у женщин являются **заболевания мочеполовой системы**.

● **Болезненное и частое мочеиспускание**, рези внизу живота свидетельствуют о проявлении **цистита**, т.е. воспаления мочевого пузыря.

● Кроме того **боли внизу живота справа или слева** (там, где находятся яичники), сигнализируют о **воспалении придатков матки, аднексите** (воспалении яичников), кисте или опухоли в яичниках, **эндометриозе, фибромиоме и других гинекологических заболеваниях**.

● Киста опасна тем, что развиваясь и достигая больших размеров, она давит на расположенные рядом органы и нервные окончания, что чревато некрозом тканей. В результате воспалительного процесса в яичниках появляются постоянные сильные боли внизу живота. Кроме того, разрыв кисты может привести к перитониту (воспалению брюшной полости). В этом случае требуется немедленное хирургическое вмешательство.

● Часто причиной боли внизу живота может быть **овуляция** (выход зрелой яйцеклетки). В случае каких-то нарушений женщины страдают от сильных болей внизу живота и в яичниках.

● **Схваткообразная боль внизу живота и спины и в области яичника свидетельствует о внематочной беременности.** В этом случае нужна срочная госпитализация.

● Если у вас не просто болит низ живота, но и появляются **выделения или кровотечения из половых органов**, это свидетельствует о заболевании этих органов, и вам следует обратиться к гинекологу. Такими симптомами, например, сопровождается **самопроизвольный выкидыш**.

Сопутствующие симптомы

Помимо боли в животе, обратите внимание на другие сопутствующие симптомы, которые могут указать на возможное заболевание.

● Если у вас **болит живот, повышена температура тела, вас знобит** - это возможные симптомы болезней, связанных с инфекцией малого таза, к которым относятся: **гонорея, уреаплазмоз, микоплазмоз, хламидиоз**.

● **Анорексией, тошнотой или рвотой** сопровождаются заболевания желудочно-кишечного тракта.

● **Обморок и шок** на фоне резкого падения кровяного давления указывает на **внутрибрюшное кровотечение**.

● **Частое мочеиспускание**, сопровождающееся болью, которая отдает в поясницу, помутнением мочи и повышением температуры - **симптом заболевания мочевыводящих путей**.

Характер боли

● Если боль началась **внезапно и резко**, это свидетельствует об острой патологии, с которой опасно шутить. Такая боль может возникнуть при прободении, внутреннем кровотечении, разрыве или перекручивании внутреннего органа.

● Впрочем, похожие симптомы могут быть при менее опасных для организма коликах желудочно-кишечного тракта или мочевыводящих путей.

● **Пульсирующий и ритмичный характер боли** свидетельствует о повышенном внутриполостном давлении в полых органах.

● Если **боль приглушенная и тупая**, начинается плавно и накатывает постепенно - в этом случае возможно наличие воспаления, непроходимости или медленно развивающегося процесса.

По периодичности и продолжительности болевых приступов также можно судить о характере заболевания - остром или хроническом.

К каким врачам обращаться

Если у вас возникают боли внизу живота, не следует игнорировать эти симптомы и заниматься самолечением. Лучше обратитесь к врачу: гинекологу, урологу, проктологу либо травматологу. После диагностики и тщательного обследования малого таза (пальпации, УЗИ, гинекологического осмотра и др.) специалист выявит причину болей и при необходимости назначит эффективное лечение.



Что лучше: очки или контактные линзы

И з всех органов чувств человека глаза всегда признавались наилучшим даром и чудеснейшим произведением творческой силы природы. Если вы относитесь к тем людям, которым врачи прописали носить очки для коррекции зрения, то вас должен был заинтересовать вопрос: что лучше очки или контактные линзы? Можно ли доверять новым изобретениям, или лучше носить очки, которые испробованы веками?

Каждый из вариантов имеет свои преимущества и недостатки.

Очки создают определенный стиль и являются отличным аксессуаром. Многих людей просто невозможно представить без них. Очки являются модным дополнением к вашему стилю. Они помогают создать вам незабываемый образ. Но так же у очков есть и свои минусы. В очках вам все время необходимо смотреть вперед, что через какое-то время приводит к тому, что мышцы глаз атрофируются. Так же очки запотевают, когда заходишь в теплое помещение после мороза. Еще летом каждый сталкивается с проблемой яркого света, после чего приходится ставить специальные стекла с диоптриями.

Теперь немного о линзах. У них есть множество преимуществ перед очками.

Во-первых, вы можете абсолютно спокойно смотреть по сторонам, и при этом не будет никаких искажений, что значительно расширит ваш угол зрения. Так же вы совершенно не будете ощущать их, что никак не скажешь об очках. Это поможет вам через какое-то время совершенно забыть, что вы пользуетесь средствами для коррекции зрения. Так же в линзах вы будете прекрасно видеть в любую погоду. Летом, когда солнце очень яркое, вы можете спокойно

Если вас все-таки заинтересовали линзы, то вам надо будет проконсультироваться с врачом. Если у вас нет никаких противопоказаний, то вы сможете наслаждаться прекрасными возможностями, которые совсем не будут вам мешать. В них вы сможете почувствовать себя гораздо лучше и увереннее! Для этого вам всего лишь необходимо купить одну пару контактных линз, и вы сможете наслаждаться всей красотой окружающего мира!

носить солнцезащитные очки. Если вы любите менять свой образ, то линзы так же могут вам помочь сделать это, так как линзы бывают цветными. Может, вы не представляете своей жизни без очков? Тогда вы сможете купить очки с обычными стеклами и спокойно их носить. Возможно, вас смущает, что какое-то инородное тело будет присутствовать у вас в глазу? Не волнуйтесь и не воспринимайте линзы, как какую-то преграду.

Современные контактные линзы мягкие и дышащие, они обеспечивают роговице глаза постоянный воздухообмен и контакт со слезой. Так же можете не волноваться по поводу того, насколько они заметны. Заметить линзы может только человек, который сам их носит. Линзы видны только как еле заметный ободок вокруг радужной части глаза. Уход за линзами совершенно простой, а так же сама процедура надевания их занимает совсем немного времени.

ОТЕК: причины и лечение

Лечение отека

Лечение отека часто означает лечение основной его причины.

- При аллергии поврежденный участок можно обработать антигистаминами и кортикостероидами.

- Отек в результате закупорки жидкости (например, тромб) можно уменьшить с помощью препаратов для разжижения крови, и сгусток медленно разрушается.

Отек возникает всякий раз, когда мелкие кровеносные сосуды истончаются, становятся как бы "дырявыми" и жидкость из них попадает в близлежащие ткани. Дополнительная жидкость накапливается, в результате чего приводит ткани к набуханию. Отек является нормальной реакцией организма на воспаление или травмы. Например, вывих лодыжки, укусы пчелы или инфекция кожи будет всегда сопровождаться отеком поврежденной области. В некоторых случаях, например, при инфекции, это может быть даже полезно. Увеличение жидкости из кровеносных сосудов позволяет большему количеству белых кровеносных телец попасть на поврежденный участок.

- Отеки ног, связанные с застойной сердечной недостаточностью или заболеваниями печени, можно лечить с помощью диуретиков, например, фуросемида.

Стабилизация уровня натрия в крови и специальная диета также помогает выводить лишнюю жидкость из организма.

- Если отек связан с беременностью, хорошо помогают желчегонные препараты (например, Хофитол).

- Что же касается отеков на лице, домашний уход включает холодные компрессы на места отека. Также нужно уменьшить употребление соли и жидкости.

Красивая грудь без операций!

Какой части вашего тела необходим дополнительный объем? Хорошо, если только ресницам - косметическая индустрия справится с этим на счет раз! Однако, большинство девушек все таки желает так или иначе увеличить объем груди, а не ресниц. Но для этого вовсе не обязательно делать пластические операции. Увеличения размера груди можно добиться и при помощи простых комплексов физических упражнений.



Упражнение 1. Сжимание ладоней

Это упражнение хорошо для разогрева, выполнять его очень просто. Сложите ладони перед собой, держа локти на уровне груди. На три счета сильно надавите основаниями ладоней друг на друга, после чего опустите руки. Повторите 10 раз.

Полезные советы:

Следите за осанкой. При ходьбе всегда держите голову высоко, спину прямо, а грудь колесом. Это полезно не только для фигуры, но и для привлечения внимания.

Ополаскивайте грудь прохладной водой каждый раз, когда принимаете душ, а еще лучше, сделайте этот душ контрастным.

Упражнение 5. «Старые добрые отжимания»

Их не любит подавляющее большинство девушек, но их значение сложно переоценить. Научитесь выполнять их правильно, и ваша грудь вам скажет спасибо! Можно опираться только на ладони и стопы, но допустим и более щадящий вариант, когда вы опираетесь на колени.

Идеально выполнить три подхода по 15 отжиманий.



Упражнение 2. Растяжка для пальцев

В качестве продолжения разогрева, сцепите пальцы рук, держа локти на уровне груди. На три счета попытайтесь развести руки в стороны. Повторите 10 раз.

Упражнение 3. «Невесомость»

Ложитесь на живот, пальцы ног вытяните, руки положите ладонями на пол, согнув их в локтях. Ладони должны находиться на уровне плеч. Перенесите вес тела на ладони и медленно поднимите верхнюю часть тела, смотря в потолок. В этом положении ваши бедра должны слегка отрываться от пола, вы будете опираться только на ладони и на пальцы ног. Удерживать это положение надо 15 секунд, после чего опуститься на пол и выполнить несколько повторений.



Упражнение 4. «К стене!»

Еще одно простое упражнение, для которого понадобится только стена. Обопритесь на стену широким хватом и как можно сильнее надавите на нее.

Задержитесь в этом положении на 10 секунд, после чего вернитесь в исходное. Повторите 10-15 раз.

Упражнение 6. Поднимаем гантели

Для этого упражнения ложимся на спину, разводим руки, в каждую берем по гантели. Начинаем медленно поднимать руки вверх перпендикулярно полу, а затем опускать обратно. Поднимите руки 15 раз, после чего задержите их в вертикальном положении и из него еще 15 раз согните руки с гантелями к груди. Лучше всего сделать три подхода каждого упражнения, чередуя их между собой.

Упражнение 7. «Мостик»

Упражнение, знакомое со времен школьной гимнастики, оказывается, отлично тренирует грудные мышцы. Ложитесь на спину, руки поднимите и поставьте в опорную позицию, после чего постарайтесь оторвать от пола таз, удерживая равновесие на ладонях и пятках. Начинаям можно посоветовать выполнять «мостик» с руками вдоль туловища: опираться тогда вы будете на лопатки.



О том, что съеденный кусочек шоколада улучшает настроение и повышает тонус, известно всем. Только вот выбирать его надо осторожно, со знанием дела, потому как не все шоколадки полезны.

Шоколадом называется кондитерское изделие, изготовленное на основе какао-масла. Именно масло, а не какао-порошок, как думает большинство людей, придает шоколаду аромат и вкус. Кстати, именно поэтому так называемый «белый шоколад» и имеет шоколадный вкус, хотя внешний вид у него совсем не шоколадный.

Как выбрать шоколад



Чем отличается настоящий шоколад от поддельного:

- Настоящий шоколад ломается с сухим треском и не тянется.
- Если положить небольшой кусочек шоколада на язык, он моментально тает, потому что какао-масло тает уже при температуре +32°C, чего не происходит в том случае, если какао-масло заменено жирами.
- Шоколад называют горьким, если какао больше 50%, и черным - если около 40%. Молочный шоколад хорош при содержании какао 35-40% и обязательном наличии натуральной ванили.
- На вид хороший шоколад должен быть однородным по цвету, гладким и блестящим.

Шоколад бывает:

- **десертный.** Высшая степень измельчения, буквально тает во рту, вкус изысканный - горько-сладкий. Ломается с характерным звонким звуком

- **обыкновенный.**

Вкус сладко-горький

- **белый.** Готовится без какао тертого

- **кондитерская плитка.**

Наряду с маслом какао в состав входят жиры

В состав настоящего шоколада обязательно должны входить и, соответственно, быть указаны на упаковке, 4 основных компонента: масло какао, какао тертое, сахарная пудра, лецитин.

На упаковке каждого товара обязательно должен быть

указан полный состав компонентов продукта.

Информация о товаре на этикетке (состав, масса, адрес производителя и т.п.) должна быть на **русском языке**. Кроме того, этикетка должна быть без орфографических ошибок.

Обратите внимание на цену:

если она значительно ниже цены на аналогичные изделия других фирм и содержание какао-продуктов на обертке не обозначено, - на высокое качество такого продукта надеяться бесполезно.

Деформацию плитки или следы подтеков можно определить, взяв ее в руки.

Проверьте дату производства и срок реализации: зарубежные производители гарантируют качество в течение года, большинство отечественных - в течение 3-6 месяцев.

Консервантов допускается не более 5% от общего состава шоколада. Все названия консервантов (сорбиновая кислота, сорбат кальция, сорбитол и другие) должны указываться на этикетке товара. Если они описаны одним словом «добавки», будьте с таким шоколадом осторожны.

Шоколад - продукт нежный, он легко поглощает посторонние запахи и теряет приятный аромат, очень чувствителен к переменам температуры и влажности воздуха. От длительного хранения в холодильнике может покрыться белым налетом.

Правда, пишут состав как можно мельче, неприметнее. На отдельных шоколадных конфетах мелкого формата этот список не помещают, но он есть на каждой упаковочной коробке.

Что же касается шоколадных плиток, то на них состав присутствует обязательно. Если вместо какао-масла в состав лакомства входят гидрогенизированные жиры или растительные масла, не сомневайтесь: перед вами просто сладкая плитка.

Она имеет право на жизнь, но должна продаваться только под своим собственным названием и по цене более низкой, чем шоколад.

Второй пункт, на который надо обращать внимание, - **консерванты**. Настоящий добротный шоколад изначально не должен их содержать.

Как и любой другой продукт, шоколад имеет свои подделки. Наиболее распространенный вид фальсификации шоколада - частичная или полная замена наиболее ценных компонентов сырья - какао-масла и тертого какао - на гидрожир и соевый шрот (белок, или лецитин).

При этом на маркировке не указываются подлинная ассортиментная принадлежность и состав продукции. Во избежание обвинения в фальсификации изготовитель при полной замене какао-масла и тертого какао должен указать в наименовании **«шоколад соевый»** (или «сладкая плитка»), а при частичной замене - «шоколад с соевыми добавками».

Встречается и такая фальсификация, как недовложение отдельных компонентов (орехов, изюма, фруктов и т.п.), использование запрещенных добавок (особенно в продукции из стран Юго-Восточной Азии, Турции и Восточной Европы).



Для детской комнаты: проблема выбора



В большинстве случаев родители отдают предпочтение самым простым светодиодным ночникам, которые включаются непосредственно в розетку. Такие светильники дешевы и легки в применении, однако не всегда обладают хорошим качеством. Часто такие ночники бывают сделаны в форме какого-то зверька, фигурки, мультипликационного героя. Это,

конечно, вносит определённый развивающий компонент.

Однако не следует выбирать слишком яркие, броские модели. Кричащие цвета и множество деталей отрицательно скажутся на развитии вашего малыша. Поэтому отдайте предпочтение простым по форме моделям, лучше всего – тёплых пастельных оттенков.

• Есть ночники, которые крепятся непосредственно к детской кроватке. Самые современные (и дорогие) из них оснащены такой опцией, как датчик освещённости. Прибор реагирует на уровень освещённости в помещении и самостоятельно выключается с восходом солнца. Но для детского сна очень вредно постоянное освещение в ночное время суток, так как мозг не может полностью расслабиться, пока глаза воспринимают пусть и слабое, но свечение. Тогда мозг не отдыхает полноценно и хуже воспринимает новую информацию днём.

Сегодня производители предлагают огромный выбор детских светильников. От такого разнообразия порой просто разбегаются глаза. Но как не ошибиться с выбором? Как выбрать тот, что подойдёт именно вам – практичный, современный, удобный, функциональный и, главное, безопасный? А может, стоит купить накладной светильник с регулированием яркости, и тогда не нужен отдельный ночник?



Ещё один вид ночников – светильники-проекторы. Такие приборы проецируют на стену различные изображения. Чаще всего такие светильники оснащены множеством функций, например, выбором яркости света. Такие светильники удобны для периода засыпания ребёнка – глядя на картинки, ребёнок успокаивается и засыпает.

Современные производители предлагают массу различных вариантов освещения на любой вкус и кошелёк. Выбор часто ещё обосновывается дизайном комнаты и возможностью подведения электроэнергии. Также немаловажен вопрос безопасности прибора – испарения, пожароопасность, защита от стекла, если лопнула лампочка.

Делаем вместе первые шаги с крохой

Ходунки являются очень удобным способом обучения ребенка ходьбе.

Сажать ребёнка в ходунки можно через всего лишь несколько недель после того, как он сам

встанет на ножки. Но малыш может сразу не сообразить, что в таком приспособлении надо перебирать ножками, поэтому ему стоит показать, как шагать. Многие мамы жалуются, что от ходунков у ребенка развивается плоскостопие, ножки начинают заплетаться и малыш начинает поздно

Итак, перед тем, как учить ребенка ходить, стоит понять, а готов ли он к этому. Если ваша кроха уже уверенно встает на ножки, быстро ползает и ловко садится на попку, то пора настала. В этот период малыш может, ползая по полу, подходить к дивану или мебели, хвататься ручками за нее, вставать и пытаться перебирать ножками. Мама же должна поймать тот самый момент, когда ребенок пробует сделать свой первый шаг с опорой, и протянуть ему ручки. Теперь ходить вы будете вместе – мама держит свою кроху, а он делает первые неуверенные шаги.

ходить сам.

Для того, чтобы этого не происходило, стоит запомнить несколько следующих правил.

• Во-первых, **ходить в ходунках малыш должен в удобной обуви, подходящей ему по размеру.**

Ботиночки стоит одевать на тоненький носочек или колготки. Не обязательно покупать дорогую ортопедическую обувь, достаточно обычной с высоким подъемом. Чтобы малыш не косолапил и не ходил на носочках.

• Во-вторых, **как бы часто вы не сажали ребенка в ходунки, вы не должны забывать ходить с ним самой без ходунков.** Берите на улицу ботиночки и исследуйте местность пешком.



Внешний вид школьника.

Каким он должен быть?

● **Ученик должен быть опрятно одет.** Одежда должна быть выполнена в строгом и деловом стиле и предназначена исключительно для занятий. Также форма ученика должна соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

В послед-нее время практически во всех российских школах введена форма. Однако даже если в школе не практикуется форма, то внешний вид ученика является важным условием образовательного процесса. Таким образом, в школе поддерживается имидж и обеспечивается дисциплина. Для этого существует положение, которое принимается педагогическим советом и утверждается директором школы.

● **Волосы школьника должны быть вымыты.** У мальчиков должна быть аккуратная короткая стрижка, волосы причесаны и убраны с лица. У девочек волосы должны быть аккуратно закреплены в причёске. Распущенные волосы или яркие громоздкие заколки не допускаются. Не допускается и окрашивание волос. Цвет должен быть натуральным.

● **Руки и ногти должны быть чистыми.** Ногти обязательно короткие и подстриженные, натурального цвета.

● **Допускается использование средств личной гигиены,** таких как дезодорант и антиперспирант. Однако запах должен быть легким и не раздражать окружающих.

● **В старших классах девушкам разрешается использовать макияж, но он должен быть натуральных тонов.**

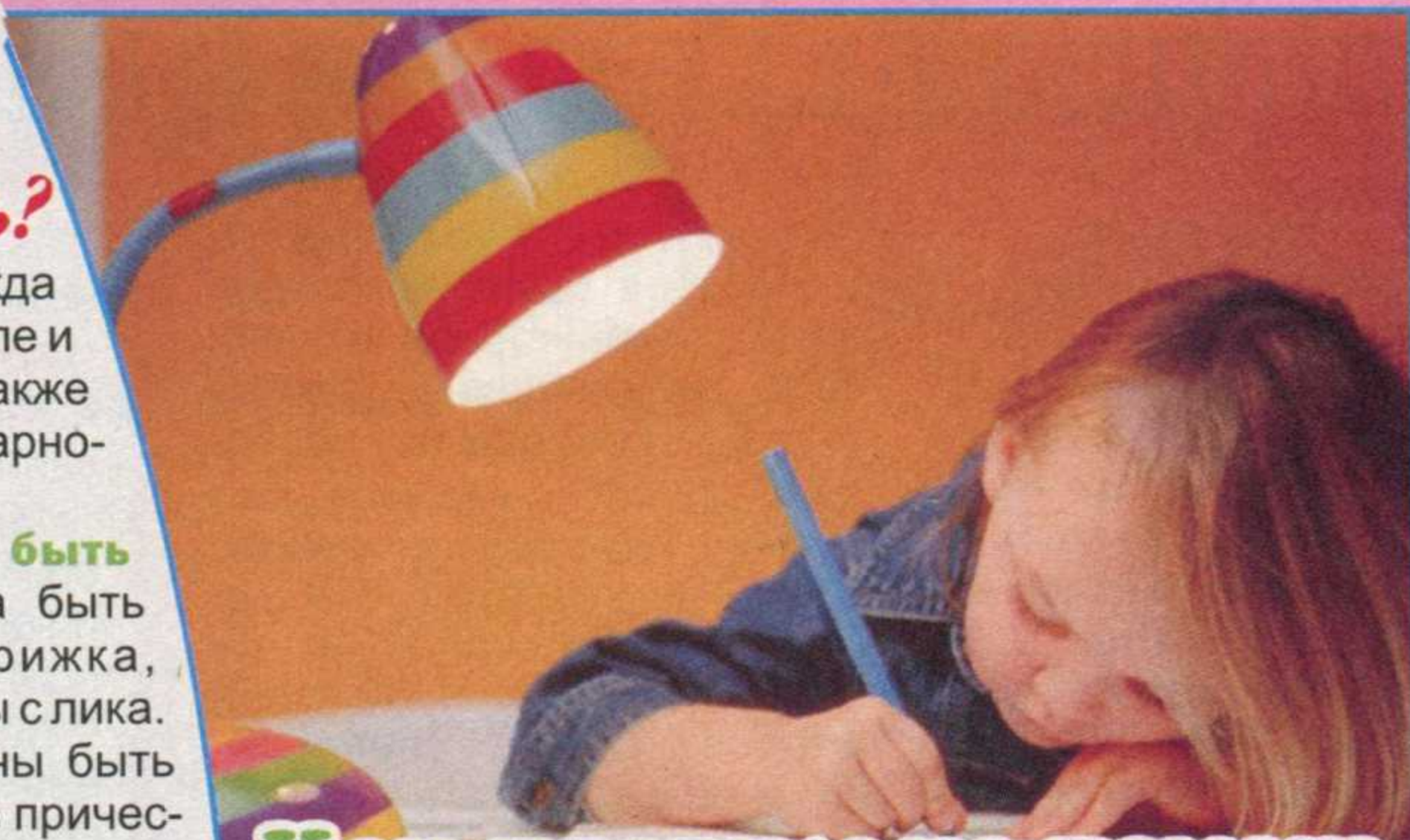
Яркая губная помада, тени и румяна запрещены.

● **Возможно ношение украшений, однако количество их должно быть ограниченным.** Украшения должны быть выполнены в классическом стиле и быть некрупными. Пирсинг, кулоны, клипсы, кольца носить запрещается.

● **Если в школе введена форма, то она должна быть также чистой и хорошо отутюженной.** И не только школьная форма для девочек, а и для мальчиков тоже. Если определенной формы нет, то внешний вид ученика должен быть следующий – светлый верх и темный низ. Блузка или рубашка аккуратно заправлена в брюки или юбку. Нижнее белье не должно выделяться через светлую блузку или рубашку, пуговицы все застегнуты, рукава на рубашках и блузках не закатаны.

● **Для физических занятий во время учебного процесса ученик обязан иметь отдельно спортивную форму и обувь.**

Внешний вид учащегося в стенах школы контролируется и, если он не соответствует требованиям, может быть подвержен замечаниям со стороны администрации, директора, дежурного или классного руководителя. Решается вопрос путем проведения родительского собрания, так как всю ответственность за внешний вид ученика несут его родители.



Как правильно помочь ребенку делать домашнее задание?

● **Тишина и покой.** Понятие тишины у всех разное, стоит учитывать, что оно может отличаться у детей и взрослых.

● **Делать домашнее задание не слишком поздно.** Успешность выполнения домашних заданий заключается в том, чтобы оно делалось каждый день в одно и то же время. Пусть это учитывают все домочадцы и способствуют этому.

● **Не стоит всегда заставлять учить что-то новое.** Идея домашнего задания – повторить пройденный материал. Ребенок, который не был в школе, иногда нуждается в дополнительной помощи, чтобы понять новые понятия и слова. Учитель не может требовать высокой работоспособности ученика, который был болен.

● **Научите своего ребенка сосредотачиваться для времени домашней работы, тратить меньше времени.**

● **Короткие, регулярные физические упражнения и перерывы (10-20 мин.)** способствуют эффективному обучению. Это известно и давно доказано, что смена действий, хобби и спорт хорошо действуют в школе. Если ваш ребенок не хочет делать уроки, например, дайте ему покататься на велосипеде на некоторое время и попробуйте снова.

● **Убедитесь, что ваш ребенок правильно понимает материал.** Каждый материал имеет свои термины, определения, правила. Однако то, что родителям очевидно, может быть совершенно непонятно для ребенка. Прислушивайтесь к своему ребенку, так вы сможете помочь ему развить мышление.

● **Попробуйте поговорить о домашней работе положительно.** Не забывайте время от времени проверять, что ваш ребенок знал год или два назад. Каждый человек имеет периоды, когда ему нужна значительная поддержка. Родители не должны постоянно давить. Вряд ли будет плохо поощрить «Ты просто попробуй».

● **Не сравнивайте ребенка с братьями или сестрами,** или с самим собой (что вы легко сможете). Каждый человек имеет право на уникальность и заслуживает уважения. Нам в детстве тоже не все предметы нравились, легко давались, и мы тоже не хотели проводить время за домашней работой.

● **Попросите о помощи школы, если есть проблемы.** Есть три составляющие учебы: дети, родители и учителя. Так что должно быть взаимодействие. Учитель может давать ребенку дополнительную поддержку или требовать от ребенка слишком много.

Можно ли помогать ребенку делать домашнее задание, а не делать все за него? Конечно, можно и даже нужно! Без участия родителей ребёнок очень быстро может потерять интерес к обучению.

Удаление наклеек и шильдиков без вреда для автомобиля

Нередко автолюбители сталкиваются с проблемами удаления следов от заводских наклеек с корпуса и стекла машины. Старые наклейки и «липучки» — следы от них портят внешний вид автомобиля и создают впечатление неопрятности.

Существует множество различных способов удаления следов клея с кузова и стекла, и очень часто автовладельцы прибегают к использованию народных средств: **средства для снятия лака, ацетона, спирта**. Здесь важно отметить, что первые два средства не очень хороши для удаления следов наклеек непосредственно с корпуса автомобиля — они разъедают автоэмаль, вызывая обратный эффект.

Спирт же хорош тем, что остаток наклейки в нем разбухает и достаточно легко снимается.

Удалять «липучку» нужно осторожно, смочив небольшую мягкую тряпочку спиртом и аккуратно надавливая на наклейку до тех пор, пока она не оторвется.

Если мы имеем дело с **бумажной наклейкой**, что, однако, является редкостью, то чаще всего достаточно отмочить ее теплой водой. Тем не менее, рекомендуется использовать пластиковый скребок, которой поможет удалить мельчайшие детали наклейки, не повредив при этом краску. Автолюбители, предпочитающие народную «медицину» другим средствам, предлагают также **нагреть наклейку феном и затем аккуратно ее снять**.



Те автовладельцы, которые не очень доверяют народным средствам, могут воспользоваться, **проверенными средствами, продаваемыми в любом автосервисе**. Неплохим средством для удаления «липучки» является Pro Foam 2000.

Наряду с вышеперечисленными средствами, обычный **уайтспирит**, широко применяющийся в лакокрасочной промышленности, можно назвать, пожалуй, самым доступным.

Другим важным вопросом для многих автовладельцев является удаление шильдиков, или «паспортных табличек», с задней части кузова автомобиля.

В случае, когда шильдики крепятся на клей или двусторонний скотч, убрать табличку достаточно легко (нагреть шильдик на солнце или феном): аккуратно поддеть ножом, а

затем удалить остатки водой и бензином.

Автолюбители предлагают также использовать **леску**, продевая ее под шильдиком и как бы отпиливая его от кузова.

Итак, выбор средства для удаления липкой части наклеек на кузове и стекле автомобиля и шильдиком с задней части достаточно широк.

Безусловно, каждый из них по-своему хорош, но у каждого из них есть и свои недостатки. Выбирая средства, следует принимать во внимание характер загрязнения, состояние автомобиля и учитывать все возможные последствия.

Простуда? Не садитесь за руль!

Мы привыкли переносить простуду на ногах. А уж если еще и автомобиль имеется, то, кажется, что все нипочем — можно и на работу съездить, и по магазинам, и по другим делам. Вот только пару таблеток от кашля, да нос закапать... Но редко кто не задумывается о том, что большинство лекарств, которые вы употребляете от головной боли, простуды, аллергии или для успокоения, могут привести вас в сонное состояние.

Тонизирующие таблетки, улучшив на некоторое время ваше состояние, впоследствии могут привести к нервозности, головокружению, неспособности концентрировать внимание, ухудшению зрения.

Поэтому, если вы чувствуете себя нездоровой и вынуждены принимать лекарства, лучше всего остаться дома. Если уж обстоятельства вынуждают выйти на улицу, то не садитесь за руль — вызовите такси или воспользуйтесь общественным транспортом.

Кроме того, необходимо помнить, что **лекарства нельзя принимать вместе с алкоголем**. Если вы, к тому же, за рулем, то результат может быть самый печальный.

Курить за рулем можно, но лучше не делать этого. О том, что курить вредно, знают все, но если вы имеете на этот счет особое мнение, то хотя бы воспользуйтесь несколькими рекомендациями:

- Отправляясь в путь, положите сигареты в такое место, откуда их легко взять.
- Проверьте исправность прикуривателя. Если он не работает, возьмите с собой зажигалку, а не спички.
- Откажитесь от чехлов из синтетической ткани.
- Не прикуривайте при движении по сложному участку и от зажигалки (спички) ночью.
- Крепко держите сигарету, не давайте ей упасть.
- Окурок гасите только в пепельнице, не выбрасывайте его в окно.

Как быстро уснуть

5 способов уснуть быстро

1. Уставайте физически.

Наверное, каждому из нас приходится просыпаться не в то время, в которое бы мы хотели. Если не лечь спать вовремя, то весь следующий день пройдет мучительно, а именно: будем ходить уставшими, не будет никакого желания что-либо делать. Для того чтобы избежать данной ситуации, нужно просто раньше лечь спать и быстро засыпать. Для того, чтобы научиться засыпать быстро, необходимо затратить много сил и времени, но результат того стоит.

В данной статье будут рассмотрены основные и самые эффективные способы быстрого засыпания.

Человек, который за день сильно устал физически, засыпает очень быстро, буквально минут за 5. Следовательно, если ваша работа или то, чем вы занимаетесь на протяжении целого дня, требует от вас лишь умственной работы, нужно найти способ внести в свой день какие-либо физические нагрузки. Это может представлять собой обычный поход в тренажерный зал, либо фитнес. Очень важно не лениться и полностью выкладываться на занятиях. Это еще и поможет выплеснуть все свои негативные эмоции, которые накопились за день.

3. Не несите работу в дом. Очень часто люди не могут уснуть из-за эмоций, проблем и всего прочего, пережитого за день на работе. Поэтому очень важно не нести работу в дом и буквально забывать о ней, выходя с работы. Всем, что связано с работой, занимайтесь исключительно на работе, а домой приходите только расслабляться и отдыхать. Кому-то отвлечься от работы помогают прогулки, походы в спортзал, кто-то сам может отключать мысли о работе по приходу домой. Какой способ выберете вы, совершенно не важно. Главное то, что после решения этой проблемы вы будете спокойно и быстро засыпать, а также просыпаться с новыми силами и идеями.

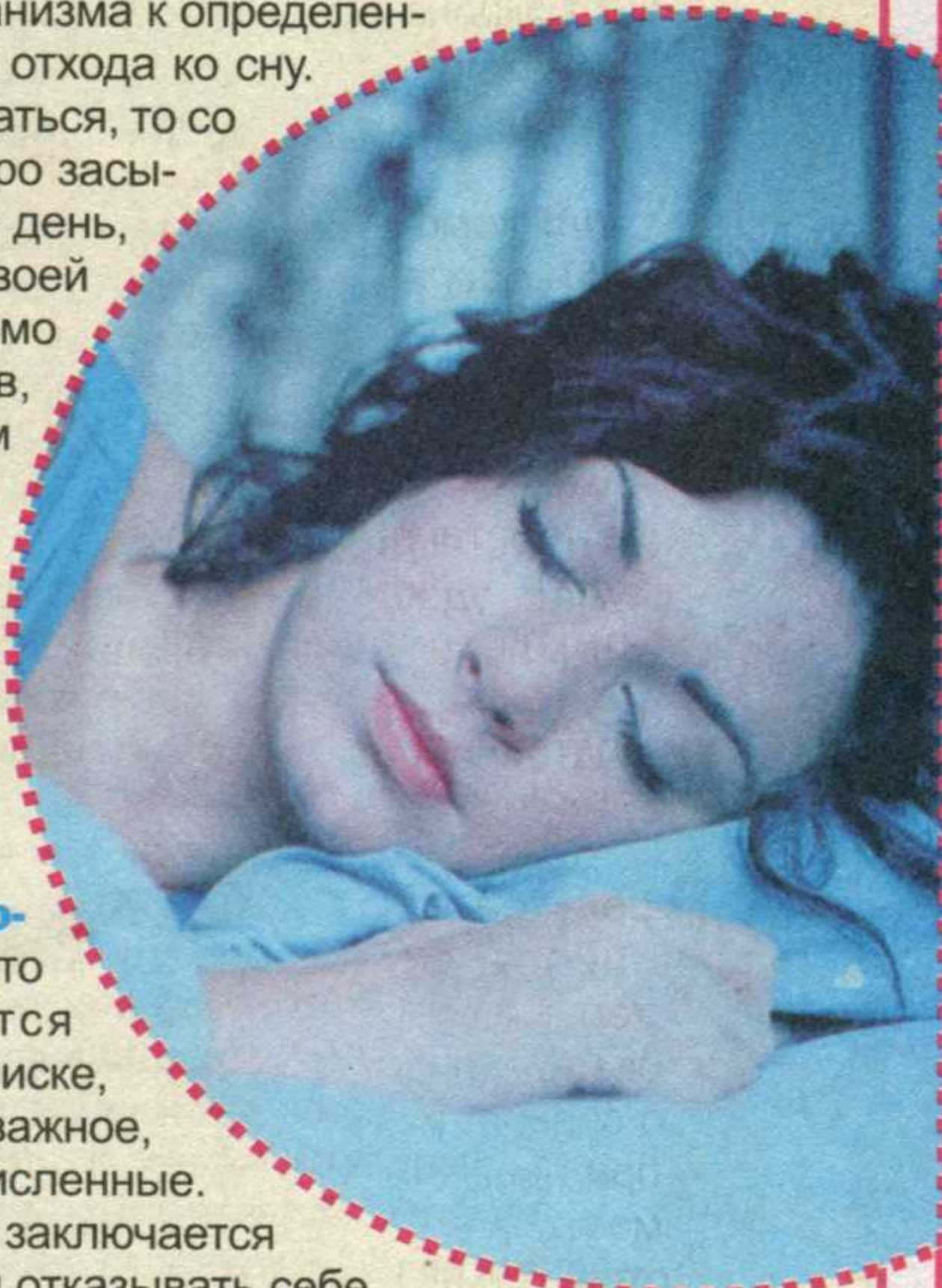
4. Режим дня. Этот пункт подразумевает под собой приучение организма к определенным правилам и порядкам, он частично пересекается с ритуалом отхода ко сну. Если Вы привыкнете в одно и то же время ложиться спать и просыпаться, то со временем организм сам будет тянуть вас ко сну, и вы будете быстро засыпать. Когда вы будете составлять свой режим на день, необходимо учесть все особенности своей работы или учебы. На сон необходимо отводить не менее 7-8 часов, поэтому не думайте, что вам хватит 5-ти часового сна. Нет ничего страшного в том, что вам не хватает и 8-ми часов, чтобы выспаться. Наоборот, вы будете ложиться спать раньше и засыпать быстрее.

5. Научитесь говорить себе: НЕ!

Это правило находится последним в этом списке, но оно не менее важное, чем все вышеперечисленные. Суть данного способа заключается в том, чтобы научиться отказывать себе в тех искушениях, которые способны отвести вас ото сна. Например: долгие ночные разговоры, просмотры многосерийных сериалов, кофе на ночь и т.д. Просто чем дальше вы уходите ото сна, тем дольше вы будете засыпать и тяжелее просыпаться.

2. Нужно придумать ритуал отхода ко сну.

Очень тяжело заснуть, когда в голове огромное количество мыслей, хочется погулять, посмотреть фильм или заняться какой-либо работой. Многие из нас думают так: для чего тратить такое огромное количество времени на сон, когда можно потратить его на работу или еще что-то полезное. Но мы должны понимать, что сон - очень важная потребность нашего организма. Чем быстрее мы уснем, тем быстрее мы проснемся с новыми силами и сделаем в три раза больше того, что хотели. Придумать ритуал отхода ко сну необходимо для того, чтобы научиться «обманывать» себя. Начните выполнять перед сном какие-либо определенные действия: говорите по телефону, читайте книгу, смотрите сериал и т.д. Ритуал, который вы выберете, должен приносить удовольствие, чтобы у вас было желание этим заниматься и тем самым перейти ко сну. Т.е. если чистка зубов и принятие душа радости вам не приносят, то ночным ритуалом они стать не могут.



Судьба сложилась так, что мне пришлось взять опеку над племянницей. Не буду утомлять вас грустной историей, но в связи с этим хотела бы получить от вас ответ на один вопрос. Моя дочь уже взрослая, и соответственно никаких налоговых вычетов за неё у меня в зарплате нет. А вот племяннице всего четырнадцать лет, будут ли какие льготы у меня по налогам? Какое сейчас законодательство в этом вопросе?

Самарина А.П., г. Сызрань

С 01 января 2012г. стандартный налоговый вычет из облагаемых налогом на доходы физических лиц денежных сумм на детей в возрасте до восемнадцати лет составляет 1 400 рублей. Это распространяется, в том числе, и на опекунов. Если ваша племянница после школы продолжит обучение на очной форме, то данная льгота сохранится, пока она не достигнет возраста двадцати четырёх лет. Есть ещё один нюанс. Если вы не замужем, то данная сумма удваивается ($1\,400 \times 2 = 2\,800$), но только до тех пор, пока вы не вступите в брак (ст. 218 НК РФ).



Как делится при разводе имущество, купленное на собственные деньги

К сожалению, семейная жизнь не сложилась, недавно подали на развод. Кто прошёл через это, поймет, какое это «удовольствие». Вот какой вопрос мы с уже бывшим мужем не можем «разрулить» мирно, хотя во всех других, вроде, пришли к согласию. В браке была приобретена а/м, на ней он таксует. Он настаивает, чтобы она отошла ему, а он мне выплатит половину её оценочной стоимости. Но вот здесь выплывают нюансы. Да, а/м - это совместно нажитое имущество, но 1/3 денег на её покупку я внесла, продав дом в деревне, который принадлежал мне до брака (остался от родителей). Муж упирает на то, а/м является предметом его профессиональной деятельности (он официально зарегистрирован) и что она, вообще, не подлежит разделу. И соглашаясь выплатить мне половину, он как бы идёт мне навстречу. Что посоветуете?

Савченко М.С., г. Курск

Проблема ваша хлопотная, но отнюдь не безнадёжная. Если после наших разъяснений вам не удастся решить дело миром, тогда дорога одна – в суд. Разложим ситуацию, как вы выразились, на нюансы. Имущество, принадлежащее каждому из супругов до вступления в брак, является его собственностью (ч.1 ст.36 СК РФ). И при разводе, как правило, споры по нему не возникают. Сложнее бывает, когда денежные суммы, вырученные от реализации добрачного имущества одного из супругов, вкладываются в приобретение имущества совместного пользования (ваш случай). В своё время Пленум Верховного Суда РФ дал разъяснение по данному вопросу: имущество, приобретённое хотя и во время брака, но на личные средства одного из супругов, принадлежащие ему до брака, не становится совместной собственностью. Из этого можно сделать вывод, что спорная а/м принадлежит вам на 2/3. Скорее всего, суд учтёт эти обстоятельства и обяжет бывшего супруга выплатить Вам не 1/2, а 2/3 стоимости а/м, либо компенсировать это другим способом. Что же касается мнения супруга, что а/м является предметом его профессиональной деятельности и не подлежит разделу, то здесь он заблуждается. В Сем. Кодексе РФ чётко не определена судьба предметов профессиональной деятельности супругов. Но суд, скорее всего, учтёт этот момент, а также сложившееся в вашей семье право пользования имуществом и оставит а/м мужу, тем более, как мы поняли, вы на неё не претендуете. В очередных досудебных переговорах приведите ему наши доводы, а чтобы они стали для него более доходчивы, напомните, что проигравшая сторона несёт все судебные издержки, а также возмещает таковые выигравшей. Так что «худой» мир куда лучше громкого суда.

О преимущественном праве покупки

У меня в собственности есть комната в трёхкомнатной коммунальной квартире. Решила её продать, известила об этом соседей. Одни сразу отказались, а другие дали согласие, но попросили подождать немного, чтобы они собрали деньги. Время идёт, уже пошёл четвёртый месяц, а дело не движется. Соседи то кредит берут, то ипотеку оформляют... Поведение какое-то непонятное, что-то выкруживают. Если я откажу им, не нарушу ли я закон?

Левина Н.А., г. Димитровград



Ваше долготерпение достойно уважения, но ваши несостоявшиеся покупатели им злоупотребляют. Вы, как продавец, были обязаны известить в письменной форме остальных собственников в квартире о намерении продать свою комнату, с указанием цены и других условий, на которых Вы её продаёте. После этого они могут воспользоваться преимущественным правом покупки. Для принятия решения закон им отводит срок в один месяц. По истечению этого срока они должны были либо приобрести, коли уж они выразили такое пожелание, либо сделать какие-либо шаги, подтверждающие серьёзность их намерений. Так, что перед ст.250 ГК РФ Вы чисты и можете сейчас продать комнату любому желающему.

Покупая товар по предоплате, необходимо знать, что данные общественные отношения регулируются ст.23.1 Закона РФ «О защите прав потребителей». В этом случае потребитель оплачивает покупку, а продавец передает товар в установленные сроки. Если этого не произошло, то вы имеете полное право потребовать возврата предоплаты.

● **Заклучите письменный договор о покупке товара по предоплате.** Имея его на руках, вы сможете без проблем доказать свою правоту в случае невыполнения своих условий продавцом. Если нет возможности составить подобное соглашение, то попросите выписать вам квитанцию о предоплате, в которой в обязательном порядке указывается срок поставки товара.

● **Обратитесь к продавцу в установленный срок и получите товар.** Если он не поступил, то потребуйте вернуть предоплату в полном объеме. Также можно обговорить возможность переноса сроков, при этом необходимо подписать дополнительное соглашение или получить новую квитанцию.

● **Напишите письменное требование на имя продавца, если**

Как вернуть предоплату за товар

Ваши деньги 29

вам отказывают в возврате предоплаты, ссылаясь на различные причины.

Укажите в заявлении полное наименование покупаемого товара, дату предоставления предоплаты, установленную дату получения товара и его цену. Отметьте, что продавец нарушает права потребителя и обязан будет выплатить пени, которая насчитывается со дня, когда должна была произойти передача товара.

● **Потребуйте возмещения убытков, которые вы понесли из-за неоплаченного товара.** К примеру, вам при-

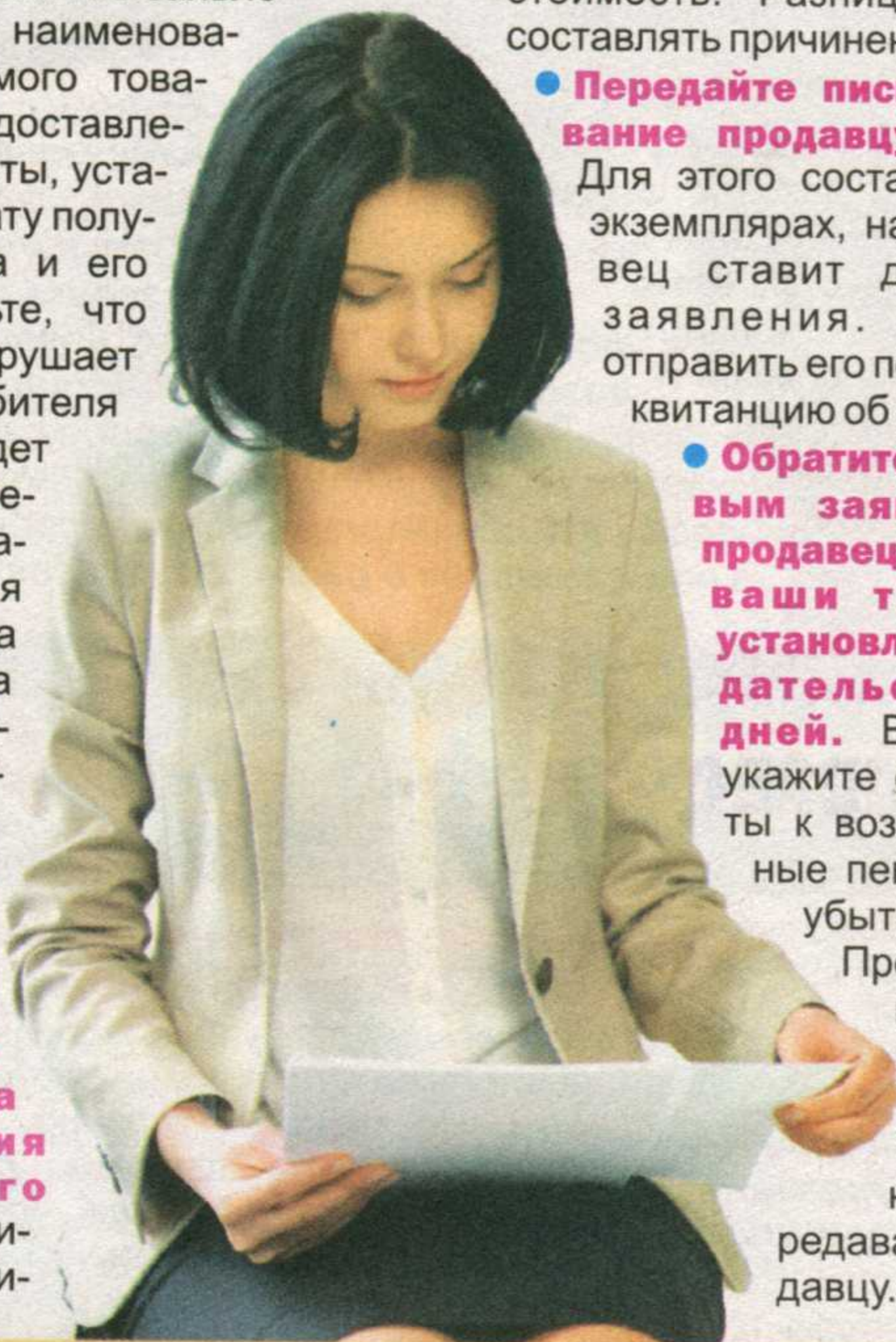
шлось приобрести данную продукцию у другого продавца за большую стоимость. Разница цен и будет составлять причиненные убытки.

● **Передайте письменное требование продавцу под роспись.**

Для этого составьте его в двух экземплярах, на которых продавец ставит дату получения заявления. Также можно отправить его по почте, сохранив квитанцию об отправке.

● **Обратитесь в суд с иском-заявлением, если продавец не рассмотрел ваши требования в установленные законодательством десять дней.** В этом случае укажите сумму предоплаты к возврату, начисленные пени и полученные убытки.

Предъявите в суд все имеющиеся у вас доказательства, а также копию требования, которое передавалось вами продавцу.



О преимуществах электронного кошелька

Всё большую популярность приобретают покупки по интернету. Чтобы обезопасить и упростить подобные платежи, были созданы электронные кошельки. Как же создать себе подобное средство оплаты?

● **Выберите интернет-сайт, на котором вы хотите зарегистрировать свой электронный кошелек.**

В интернете их существует много, наиболее популярны в русскоязычном сегменте PayPal (<https://www.paypal.com/ru>) и «Яндекс.Деньги» (<https://money.yandex.ru/>).

Выбор следует делать в зависимости от того, предоставляет ли кошелек нужные вам функции по приемлемой цене. Например, PayPal хорошо использовать для оплаты товаров и услуг на зарубежных сайтах, но получить с него деньги на российский счет невозможно.

● **Пройдите процедуру регистрации аккаунта.** При этом анкетные вопросы могут быть разными, в зависимости от сайта. Например, на некоторых ресурсах требуется указывать свое имя полностью, а также паспортные данные. В других случаях кошелек может быть анонимен. При этом указывайте только действующий электронный адрес, так как на него придет письмо-подтверждение или пароль для входа в систему.

● **Дождитесь одобрения вашего кошелька.** Обычно он проверяется вручную администратором ресурса. В некоторых случаях вас могут попросить прислать сканированное изображение паспорта для подтверждения вашей личности. Но будьте осторожны, если от вас требуют копию карты. Если вы решили рискнуть, то имейте в виду, что при сканировании нужно будет скрыть часть цифр номера карты для защиты от мошенников, а также не делать копию обратной стороны карточки, так как на ней есть секретный код.

Регистрируйте кошелек только на компьютере, проверенном на наличие вирусов и очищенном от них. В противном случае ваш пароль может быть украден мошенниками, которые в таком случае смогут получить доступ в ваши деньги.

● **Перед тем как использовать подтвержденный кошелек, уточните тарифы на проведение денежных операций.** Чаще всего кошелек сам по себе бесплатен, но со всех переводов денег и покупок снимается определенный процент или фиксированная сумма денежных средств.



Если вашему чаду скучно в залах Эрмитажа, ему почти наверняка понравятся петровские форты в Финском заливе, шутейные фонтаны в Петергофе, новенький аквапарк возле гостинцы «Прибалтийская» и самый большой в Восточной Европе океанариум недалеко от метро «Пушкинская». Прочтите школьнику поэму А.С. Пушкина «Медный всадник». Покажите ему сам памятник и расскажите историю его создания.

Санкт-Петербург, развод мостов на Неве в белые ночи

Питер прекрасен не только мостами, но на детей именно они производят неизгладимое впечатление. Мосты разводят в период навигации с 20 апреля по 10 ноября. Махните рукой на режим и совершите ночную прогулку по Санкт-Петербургу: стартуйте от площади Восстания, сделайте остановку у Аничкового моста с конями Клодта - и к часу ночи вы как раз придете к Адмиралтейству на набережную Невы. Мосты начинают разводить в 01.30 ночи. Примерно в 3 часа на 20 минут сводят Дворцовый и Тучков мосты. С Дворцовой набережной видно три моста одновременно, со стрелки Васильевского острова - пять.

Семейные каникулы

Неподалеку от Лавры находится «Музей игрушки». Можно увидеть, с чем раньше играли в Японии и Китае, в Германии, Франции, Англии, Швейцарии. Дети могут не только смотреть на игрушки, но и играть с ними - не музейными экспонатами, но копиями.

Сергиев Посад, монастырская жизнь в Троице-Сергиевой Лавре

По монастырскому двору идут молодые люди - почти такие же, как все на свете подростки. Но лица их странно спокойны, а вместо широких джинсов - строгая одежда семинаристов. Отправившись с ребенком в Троице-Сергиеву Лавру, основанную самим Сергием Радонежским, вы сможете показать ему, как живут монахи и как устроен монастырь.

Говорят, что в этих стенах в душе каждого наступают успокоение и примирение с самим собой. Жизнь здесь размеренна и тиха, увеселительных мероприятий нет, даже алкоголь вблизи монастыря не продается. Для верующей семьи поездка сюда - один из лучших способов объяснить ребенку суть православия, историю подвижничества Сергия Радонежского.



Кижы, деревянные постройки без единого гвоздя

Глядя на деревянные маковки церквей Кижского погоста, которые как будто выныривают из вод Онежского озера, ребенок ни за что не поверит, что сделаны они действительно без единого гвоздя и шурупа.

Особенно поразит его воображение 22-главая Преображенская церковь высотой 35 м, построенная в 1714 году и похожая на игрушку своей легкостью и нарядностью. Перед тем как ехать сюда, вам придется подготовиться и самим узнать о хитрой технологии строительства, при которой бревна соединялись между собой с помощью вырезанных шипов.



Прелесть острова еще и в том, что сюда из глухих карельских мест переезжали множество построек, рассказывающих об истории этих земель. Прогулявшись с любопытным ребенком до южного конца острова, вы обнаружите ветряную и водяную мельницы, часовню с двухъярусной кровлей, звонницу. А к северу от Кижского ансамбля собрана целая карельская деревня - жилые дома, амбары, риги, бани, часовни. Это не статичные памятники: две заонежские деревни Ямка и Васильево отреставрированы и живут обычной жизнью.

Жизненно важные микроэлементы для животных

Домашний питомец 31

Важным составляющим в жизни четвероногого друга является его питание, которое должно быть не только полноценным, но и полезным. Различные микроэлементы, которые содержатся в кормах для животных, играют важную роль в жизнедеятельности вашего питомца. Питание должно быть сбалансированным. Зоотовары, корма и прочее лучше всего приобретать в специализированных магазинах — так вы обеспечите своему любимцу полноценную здоровую жизнь.

Железо — важный микроэлемент, который должны получать вместе с пищей не только животные, но и люди. Железо в организме существует в виде гемоглобина, и оно играет важную роль в насыщении клеток организма кислородом. Кроме того, железо требуется для построения мышц.

Хром не менее важен в жизнедеятельности животного, чем железо, так как участвует в процессе образования инсулина и метаболизме углеводов. Дефицит хрома приводит к повышению сахара в крови.

Медь является тем компонентом организма, который участвует практически во всех его процессах. Дефицит меди может вызывать кишечные расстройства, проблемы с кожей, хрупкость костей и прочие болезни.

Йод регулирует вес и участвует в процессе обмена веществ. Сегодня усвоение йода ухудшается ввиду приема многочисленных лекарственных препаратов, поэтому рекомендуется использовать различные кормовые добавки, содержащие йод, для своих питомцев. Недостаток йода может повлиять также на умственные способности ваших домочадцев.

Чаще всего так и случается, что **кот ничего не ест, но носится по квартире** так, будто у него постоянное **пополнение энергии**. При этом его может рвать, а в туалет он ходит особо часто, **начиная гадить** по всей квартире, несмотря на то, что ранее ходил в лоточек. **Возможно, у животного глисты**. Необходимо сразу же обратиться в ветлечебницу или в ветеринарную аптеку. Там вам посоветуют таблетки или капли, которые за два-три раза способны справиться с этой проблемой. У кота появится аппетит, потому как организм будет терять много энергии в борьбе с паразитами.

Иногда случается так, что кот теряет аппетит, **если вы делаете перестановку или вовсе переезжаете на новое место жительства**. Кошки настолько чувствитель-

льны к перемене места, что для них просто катастрофа, если вы меняете место пребывания. То же касается и миски с едой. Постарайтесь не перемещать миску с едой, если кот уже привык питаться именно там, где миска стояла первоначально. В то же время позаботьтесь о том, чтобы место для еды не находилось в сырости или же, наоборот, на сильной жаре при ярком свете. Кошки любят уединение. Для них процесс поглощения пищи — это очень интимная процедура. Старайтесь соблюдать правила приличия, чтобы ваша кошка не разочаровалась в ваших манерах.

Некоторые коты ничего не едят после кастрации. Что касается кошек, голодовку они объявляют перед течкой и перед родами. В это время не нужно силой кормить животных, заливая им в рот бульон или затапливая куски мяса. Когда животные придут в себя, они начинают неистово поглощать пищу. Потом вам надо будет следить за тем, чтобы домашний любимец не переел.

Помните, что коты очень **остро реагируют на пищу**. Если у вас скис суп и вы хотите его скормить кошке, можете даже не пытаться обмануть животное. Оно не станет есть пропавшую похлебку, ровно так же, как откажется поглощать мясо или рыбу с неприятным запахом. Кормите животных только качественной пищей. Кроме того,

кот может отказаться от еды по той причине, что вы резко заменили сухой корм, скажем, на картошку. Так резко кошки не способны поменять свои вкусы. Старайтесь комбинировать пищу, совмещая картошку с сухим кормом. Постепенно животное привыкнет к такому рациону и, возможно, станет кушать обычную пищу.

Следите за тем, чем и как **вы моете миску для еды**. Не стоит использовать моющие средства. Особенно, если вы помыли мисочку на скорую руку, пена останется в любом случае. Кошачью миску, как и туалет, нужно тщательно мыть горячей водой, иначе остается неприятный запах и мыльная пена. Кошка — животное благородное. Из грязной посуды она кушать не будет.

Если кот ничего не ест — это не повод сразу бить тревогу. Проследите за ним, учитывая вышеуказанные моменты. Если кот не ест и при этом выглядит зализанным и безжизненным — лучше проконсультироваться с ветеринаром. Не занимайтесь лечением домашнего питомца, не зная причину его отказа от еды, отчетливо понимая, что состояние у кота плохое. Животное очень легко поставить на ноги, если нет серьезных заболеваний, но даже если случилось что-то серьезное — проявите заботу, терпение и внимание к вашему любимцу, и все будет хорошо.

Кот ничего не ест

Иногда хозяева кошек расстраиваются по поводу того, что домашний любимец отказывается кушать. Если кот ничего не ест — это повод волноваться, потому что это ненормальное явление. В любом возрасте кот должен чувствовать потребность в еде, иначе становится непонятно, откуда он берет энергию на то, чтобы поиграть с вами или побегать по комнате.



Ноябрьские грядки: последние штрихи

Огород в ноябре особых хлопот уже не доставит. Дачники, которые в октябре дачный сезон завершить не успели, еще могут сделать некоторые важные дела в последнем осеннем месяце. Работы в огороде в ноябре еще немало, и до установления настоящих морозов большинство огородников посещает свои дачные участки, чтобы как следует подготовить растения к зиме.

Можно навести порядок на грядках. Уберите растительные остатки, заложите их в компост. Если они повреждены болезнями или заселены вредителями - сожгите - это один из лучших способов борьбы с вредителями овощей.

Проведите дезинфекцию теплиц: рамы и каркас обработайте 10% раствором каустической соды или слабым раствором хлорной извести.

Надо позаботиться и о тепличной земле.

Землю нужно открыть, убрав под навес предварительно просушенные рамы теплиц. Тогда

Осень заканчивается, круг забот дачников значительно сократился, осталось только разбросать ветки и старые стебли для задержания снега, и тогда огород в ноябре будет готов к наступающим холодам.

земля в теплице пропитается дождевой и снеговой водой. В таких условиях в тепличной почве будут происходить все те процессы, что и в открытом грунте.

При этом за зиму осуществится частичное самоочищение земли.

Пока мороз не сковал землю, заготовьте грунт для рассады (почву, опилки, торф). Если еще позволяет погода, то можно перекопать участки огорода, удаленные от сада (при перекопке комья не разбивают). Причем, чем позже будет перекопана почва, тем больше вредителей будет уничтожено будущими морозами.

Под осеннюю перекопку вносят сернокислый калий и суперфосфат, можно использовать и осеннее комплексное удобрение. Под перекопку вносят и органику. Не стоит только удобрять ею грядки, предназначенные под корнеплоды. Лучше посеять корнеплоды на грядки, которые удобрялись органикой в минувшем сезоне.

Можно еще перекопать яровые и рано посеянные озимые сидераты. Озимые рожь и пшеницу, посеянные в сентябре, оставляют до весны.

Если погодные условия позволяют, то можно и грядки планировать на следующий год, и провести посев под зиму семян некоторых овощей.

Если не успели высадить под зиму лук-севок или озимый чеснок, и земля еще не промерзла, поторопитесь. Луковицы для посадки должны быть не больше сантиметра в диаметре, глубина посадки - 3 см. Грядки желательно замульчировать, делать это лучше всего после первых заморозков. Чеснок и лук, замульчированные компостом и засыпанные листьями в период оттепелей, не прорастут.

В ноябре на огороде заканчивают подзимние посевы овощных культур, подбирая для этого сорта устойчивые к низким температурам, стеблеванию и стрелкованию. Перед посевом почву тщательно вскапывают, вносят на 1 м² по 0,5 ведра перегноя, 1 столовой ложке фосфорных, 1 чайной ложке калийных удобрений и по 1-2 ст. древесной золы.

После первых заморозков на подготовленные грядки можно проводить подзимний посев моркови, лука-чернушки, укропа, петрушки, а также посев под зиму семян шпината. Кстати, для ноябрьского посева можно использовать просроченные семена, простимулированные низкими температурами такие семена практически всегда всходят.

Пастернак можно оставить на грядке до весны. Срежьте листву и утеплите его слоем компоста, тогда уже ранней весной вы сможете сварить борщ со свежими корнями.

В середине ноября, когда почва промерзает на глубину 5-6 см, необходимо замульчировать грядки с растущими на участке многолетними овощами, а также грядки с посеянными под зиму культурами.

На случай бесснежной зимы нужно укрыть компостом и сухими листьями пряные травы - так они легче переживут холодную пору.

В ноябре на огороде можно вырезать стебли спаржи до уровня земли или даже чуть ниже.

Этим уничтожается большая часть грибных спор и вредителей. Внесите перегной, и ваша спаржа отлично перезимует.



Наступила осень, а дел на участке не убавилось. От того, как вы подготовитесь к следующему сезону, существенно зависит урожай. Нельзя взять и просто все бросить и уехать в город, хотя этого очень хочется.

ГОТОВИМ САД К ЗИМЕ

Надо ли делать перекопку приствольных кругов?

Прежде всего, для чего она нужна? Для того, чтобы между комьями земли проникла вода и зимой замерзла, проморозив и тем самым погубив зимующих вредителей. Кроме того, для улучшения воздухообмена. Но если вы опрыскали сад, летом не пололи, а срезали сорняки и замульчировали ими почву под посадками, то почва не уплотнилась, а наоборот, стала рыхлой и воздухопроницаемой. Так что перекопку можете не делать.

Если у вас нет минеральных удобрений, воспользуйтесь поваренной солью, но соли потребуется 1 кг на 10 л воды. Опрыскивать следует не только надземную часть, но и почву под посадками. Начинать надо с самых концов веток, поскольку именно там отложила яйца тля. Затем опрыскивайте все веточки, их развилки, поскольку в развилках и трещинах коры зимуют многие вредители. Поэтому тщательно опрыскивайте стволы и стебли.

Надо ли вносить навоз или перепревший компост в приствольные круги?

Органику надо вносить после окончания сокодвижения, иначе он может вызвать нежелательный в такую позднюю пору рост ветвей. Но вносить его надо не в приствольные круги, а по периметру кроны, туда, где находятся сосущие корни.

Листву убирать не следует.

Наоборот, надо сгребать ее под посадки по периметру кроны, чтобы утеплить зону сосущих корней. Почему сгребают, да еще и сжигают листву? Потому что на опавшей листве зимуют возбудители болезней и некоторые вредители. Но выто от них листву избавили. Весной также не следует убирать листву из-под посадок. Буквально через пару недель от ее неопрятного вида не останется и следа. Ее растащат по своим ходам дождевые черви, съедят и выработают гумус. Перепревающая листва восстанавливает плодородие почвы. В лесу ее никто не убирает, и гумус в почве накапливается, а не уменьшается.

В начале месяца следует опрыскивать кусты и деревья

концентрированным раствором минеральных удобрений.

Можно взять любое из них, но дешевле и проще воспользоваться мочевиной (карбамидом).

Потребуется 700 г на 10 л воды. Если

Надо ли поливать сад осенью?

Надо, если конец лета и начало осени были засушливыми. Нельзя, чтобы растения ушли под зиму обезвоженными. В этом случае есть большая опасность вымерзания их в суровую зиму. Мороз не столько повреждает, сколько высушивает молодые приросты на концах веток.

В начале и середине месяца полейте все освободившиеся грядки, в том числе и в теплицах, раствором «Фитоспорина». Живущая в нем бактерия - хищница будет еще долгое время уничтожать возбудителей грибных и бактериальных болезней, ибо погибает она только при 20 градусах мороза. Под снежным покровом она прекрасно сохраняется и продолжает жить и работать в почве.

Надо срезать и убрать в компост надземную часть многолетних цветов, только если она больна. Почву придется опрыскать любым содержащим медь препаратом (3%-ный раствор — 1 столовая ложка на 1 л воды). Но если листва здоровая (а она будет у вас именно такая при регулярном

использовании «весеннего коктейля» в течение сезона, причем вполне достаточно делать это опрыскивание всего раз в месяц), то оставьте многолетние цветы стоять до самых морозов. Морозом надломит стебли, и они прикроют корневища сами, а кроме того, задержат выпавший снег.

В конце месяца сделайте укрытия над розами, клематисами, хризантемами, окуйте пионы, флоксы, ирисы, если этого еще не

сделали. Освободите стволы и скелетные ветви деревьев от лишайников. Для этого сделаете 7-10% раствор железного купороса (1 ст. л. купороса на 300 мл воды) и нанесите этот раствор на лишайники.

Через несколько дней они сами упадут на землю.

Часто бывает так, что с деревьев не опадают листья. Это плохо, потому что первый же снег ломает ветви, а потому придется постоянно стряхивать снег с деревьев, тем более что снег обычно выпадает мокрый, а следовательно, тяжелый. Поломанные ветки надо сразу срезать, а место среза замазать зеленкой. Весной дополнительно зачистите места поломок и замажьте черным лаком для металла - битумом. Поверх него нарастет новая кора. Чтобы впредь таких казусов не случалось, еще в конце октября надо заставить листья весь накопленный запас передать дереву. Для того, чтобы вызвать пожелтение листьев, а затем их опадание, надо опрыскать деревья по листьям мочевиной (200-250 г - это примерно 10 ст. л. - на 10 л воды).



Готовим цветник к зиме



Цветник в ноябре не такой красочный и разноцветный, как раньше: отцвели почти все цветы на дачном участке, черенки, клубни, семена заботливо уложены на хранение до следующей весны. В то же время ноябрь в цветнике можно отнести к посевной поре - поздней осенью проводят посев под зиму семян однолетних цветов и семян, требующих стратификации. Как правило, весной времени на посадку летников не хватает, поэтому можно высеять их в ноябре.

Хранение клубнелуковиц гладиолусов

- После уборки клубнелуковиц гладиолусов их в течение 2-5 дней просушивают при

Хранение корневой клубней георгин

Следует поддерживать режим хранения корневой клубней георгин: температура воздуха 6-8°C, влажность - 80%. Их нужно осматривать, заболевшие корнеклубни повторно обрабатывать и хранить отдельно.

60-70%.

- Если клубнелуковиц каждого сорта немного, их нужно разложить в бумажные пакеты, подписать и разложить плашмя в ящики.

Очистка собранных и просушенных семян

Собранные летом семена очищают от засохших остатков цветка и цветоноса. Проводят обмолот коробочек, бобов, корзинок - помещают их в плотный полотняный мешок и растирают скалкой или несильно стучат толкушкой, стараясь не повредить семена. Очищают семена на ситах с ячейками различного диаметра.

Подзимний посев однолетних цветов

Когда установятся минусовые температуры и земля немного промерзнет, можно приступать к подзимнему посеву однолетних цветов. Напомним, какие однолетники высеваются под зиму: василек, годеция, диморфотека, иберис, календула, кларкия, космос, лаватера, лобулярия, мак, маттиола, резеда, скабиоза, флокс Друммонда, хризантема, эшшольция.

Хранение клубней бегонии

После просушки в течение месяца клубни бегонии очищают от земли и засохших корней, укладывают в полиэтиленовый пакет, переслаивая чуть влажным мхом, опилками, песком или торфом. Пакет закрывают и помещают на хранение при температуре воздуха 5-10°C. Хорошо хранятся клубни бегонии в домашнем холодильнике на полке для фруктов в полиэтиленовом пакете и без какого-либо субстрата. Их регулярно проверяют для выявления и отбраковки заболевших.



Как правильно подготовить цветник к зиме?

Зима - самое серьезное испытание для всех видов растений, особенно для нежных цветов. Многим цветочным растениям на клумбах и в цветниках зимой требуется укрытие. При подготовке цветника к зиме для укрытия цветов и мульчирования используют хвою, опавшие листья, солому, опилки, торф, компост. Лучший материал для

Укоренение луковичных цветов для выгонки

Постоянно контролируют гиацинты, посаженные на выгонку и другие выгонные луковичные цветы - в ноябре идет их укоренение. Важно поддерживать температуру на уровне 9°C. Не допускать пересыхания субстрата. Оптимальную влажность воздуха 75-80% для укоренения в помещении поддерживают регулярными поливами.

укрытия цветника от любых морозов - снег, и чем больше его на участке, тем надежнее зимовка. Для задержания снега можно разбросать на участке ветки, стебли малины после обрезки, лапник, картофельную ботву. Хорошо задерживают снег густые кусты многолетников и летников с крепкими стеблями. Цветник в ноябре нужно хорошо и правильно подготовить к зиме, и он отблагодарит вас за то тепло, которое вы сохранили для цветов. Не забывайте в своих действиях руководствоваться лунным посевным календарем, чтобы ваша работа принесла наибольший эффект.

Бабушкин декабрист

Любимые бабушкины декабристы сейчас называют шлюмбергерой. Раньше был распространен один вид – ш. Буклей, и лишь в последние годы в продаже появилась ш. Трунката. Ее так же часто называют декабристом, что неверно. У ш. Буклей, наиболее распространенной, небольшие светло-зеленые сегменты с округлыми выступами по краям. Цветки ярко-розово-лиловые, почти радиально-симметричные, похожие на маленькие фонтанчики. В природе у этого вида насчитывается несколько десятков вариантов окраски цветков, да и селекционеры добавили в последние годы еще множество сортов. Это красные, белые, лососевые, лавандовые, красно-оранжевые, персиковые, оранжево-красные, желтые. Конец октября и ноябрь – время обильного цветения ш. Трунката, у ш. Буклей бутоны появляются позднее – в конце ноября – декабре.

Условия выращивания.

Условия выращивания декабриста совпадают с условиями выращивания большинства комнатных растений. За что они и получили широкое распространение. Ш. нужны рыхлая и питательная земля, просторная неглубокая посуда, регулярный полив, подкормки (корневая и внекорневая), опрыскивание и обмывание теплой водой, умеренная температура и умеренное солнечное освещение. Правильное выращивание и профилактическая обработка инсектицидами гарантирует нормальный рост и развитие декабриста в течение 20 и более лет.



Осенью

ш. делают легкий период покоя с середины сентября до середины ноября. Уменьшение полива, в сочетании с укорачивающимся световым днем и прохладным содержанием, способствует формированию большого числа цветочных почек. Поэтому осенью можно продолжать держать ш. на застекленном балконе, если там сохраняется температура 8–10°C. Слишком теплое осенне-зимнее содержание (выше 23°) способствует сильному росту побегов, а не формированию бутонов. Температура 17–20°C оптимальна для закладки цветочных почек лишь при условии короткого дня. Еще более низкая температура (10–15°) способствует формированию бутонов вне зависимости от продолжительности светового дня. Как только у ш. наметятся бутоны, растение помещают на постоянное место с температурой 15–20°C ночью и 20–22° днем.



Ошибки ухода

Отсутствие цветения говорит о том, что нарушен режим содержания: растение стоит где-то в темном углу, куда естественный свет вообще не попадает, не хватает каких-либо питательных веществ или замучили вредители. Может, недостаточно часто поливают или много лет не пересаживали.

● **Отпадение сегментов и бутонов.** Основные причины осыпания сегментов – заражение красным паутинным клещом. Поэтому при обильном опадании сегментов, их надо внимательно осмотреть. Если основание желтоватое, с мелкими ржавыми пятнышками – значит навредил клещик. Его можно разглядеть через лупу. При сильном заражении этих крошечных вредителей на поверхности растения множество.

● **Если же ни клеща, ни следов его деятельности не обнаружено, проверьте, насколько крепко держится растение в земле.** Качается – значит что-то не так с корнями. Может быть отмирание корней. Лучшее решение – про-

вести экстренную пересадку. Мочковатая корневая система шлюмбергер, как и у большинства других эпифитных кактусов, слабая, легко загнивает или отмирает при каких-либо нарушениях: переохлаждение или перегрев, пересыхание, переувлажнение, закисание субстрата, ожог концентрированным раствором удобрения, поражение вредителями. Если при пересадке видно, что корни нездоровы, корневую систему нужно очистить от земли и отмерших корней. Промыть горячей водой (40–55°C), обсушить и посадить куст заново в новую почву и в новый или продезинфицированный старый вазон. Первое время после этого растение поливают осторожно, часто опрыскивают и содержат во влажной атмосфере (в тепличке или под полиэтиленовым колпаком). Если же корни здоровы, то обычная пересадка тоже будет на пользу.

● **Часто неверно полагают, что сегменты и бутоны осыпаются от недостатка влаги, и начинают обильно поливать такое растение. Это недопустимо! Даже при частом недостатке полива растение скорее подвянет, чем начнет сбрасывать сегменты.** Опадание сегментов и бутонов может объясняться стрессом, вызванным резким изменением условий содержания. Например, если долго стоявшее в тени растение сразу выставить на открытое солнце. Нарушения, связанные с нехваткой каких-либо элементов питания в почве, могут также привести к сбрасыванию сегментов и бутонов.



Наскучили пастельные оттенки интерьера?
Яркий качественный коврик нестандартной расцветки – то, что нужно, чтобы освежить интерьер!
Дизайнерские ковры с геометрическими и цветочными узорами, разнообразные коврики интересных фактур и форм – возможно, именно этого штриха не хватает вашему интерьеру.

Яркий коврик – нескучная деталь вашего интерьера



Мягкая мебель в светлых тонах заметно выделится на ярком фоне пола.

Цвет и узор ковра помогут создать по вашему желанию, как динамичную, так и спокойную атмосферу.

Красочные необычные ковры вполне способны стать центральным элементом интерьера. На их фоне привычные элементы обстановки заиграют по-новому.



Не спешите отказываться от шерстяных изделий. Материалы отлично имитируют шерстяную пряжу!

И теплоизоляция, и звукопоглощение вашему полу будут обеспечены.



Светлый ковер с цветным орнаментом сделает комнату визуально более просторной, а ковры более насыщенных глубоких расцветок – уютной и умиротворяющей.



● Любители натуральных материалов в интерьере будут разочарованы.

● Шерстяные ковры не могут быть очень ярких расцветок, по причине сложной окрашиваемости шерсти.

● Так что, если вам приглянулся какой-нибудь красочный ковер, то он, скорее всего, будет из акрила или вискозы.

● Но не спешите отказываться от таких изделий. Материалы отлично имитируют шерстяную пряжу!

● И теплоизоляция, и звукопоглощение вашему полу будут обеспечены.



1001 совет женщинам №10, октябрь 2013. Учредитель – физическое лицо. Гл. редактор: Булатов А. А. Тираж: 9596. Заказ №4115. Номер подписан в печать: 10.10.2013.

ISSN 2226-5902
9 772226 590009

13010

Дата выхода в свет: 15.10.2013.

Адрес редакции, издателя: 606037, г. Дзержинск, ул. Петрищева, 35-12.

16+

Адрес для писем: 606007,

Нижегородская обл., г. Дзержинск, а/я 13.

Адрес типографии: г. Дзержинск,

пр. Чкалова, 47а.

Вид печати – офсетная.

Цена свободная.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (РОСКОМНАДЗОР). Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС 77 - 50780 от 25.07.2012 г. В газете использованы фотографии из фотобанка "Лори".

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.